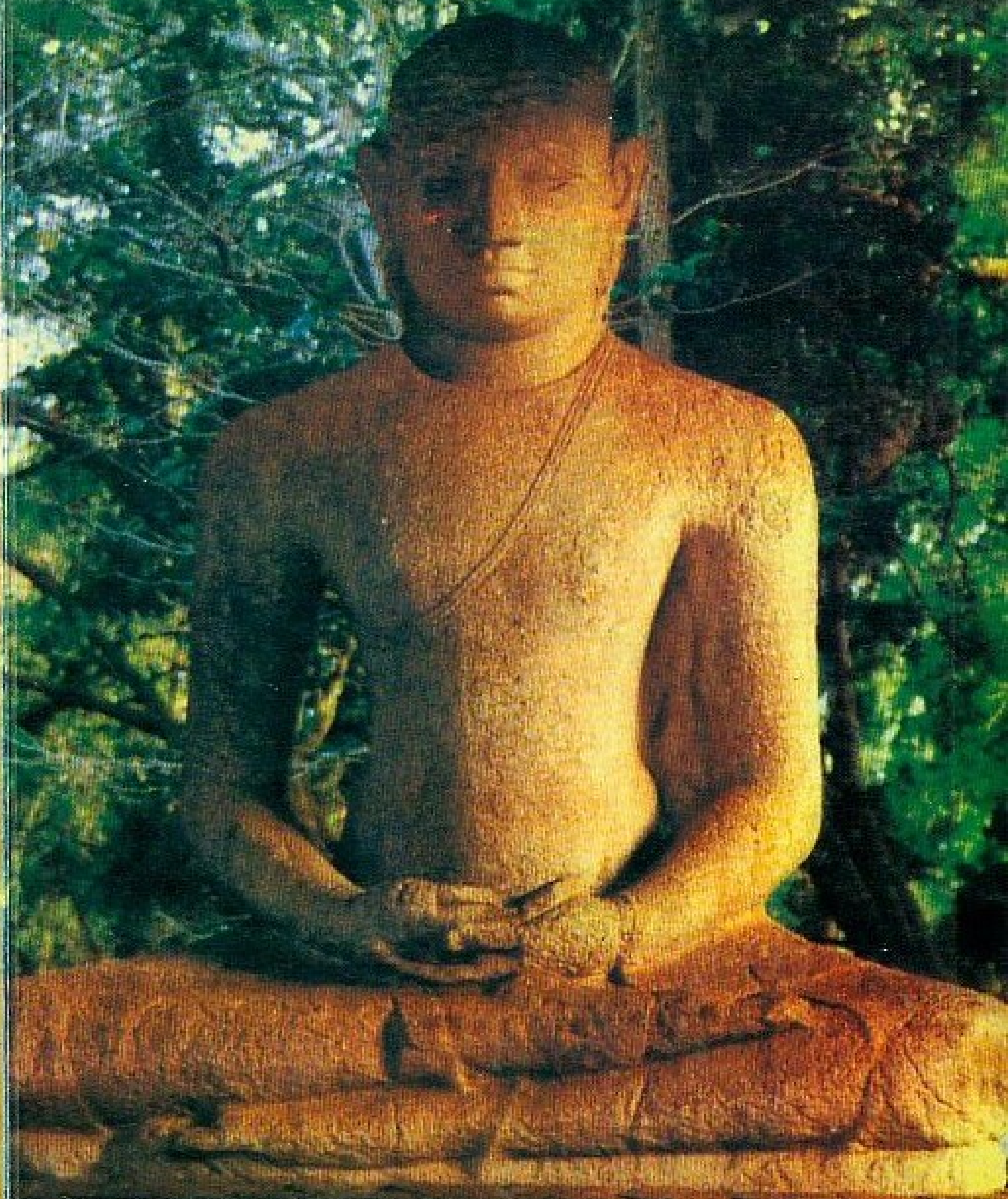
භාවනා අත්පොත



මඩවල උපාලි හිමි

පිංවත් පාඨකය,

භාවනා අත්පොත ග්‍රන්ථයෙහි මෙම ඉලෙක්ට්‍රොනික සංස්කරණය ඔබ වෙත ගෙන එන්නේ කිසිදු හෝ වාණිජ අරමුණකින් හෝ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශකයන්ට මූල්‍යමය අලාභයක් කිරීමේ ද්වේශසහගත සිතකින්වත් නොව හුදෙක්ම කලකදී පොත්හලකින්වත් සොයාගනීමට තරම් දුර්ලභවන මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගතය පාඨක ඔබ කියවා අවබෝධකරගෙන මෙම ඝෝරතර කටුක සංසාරයෙන් මීදෙම්වා යන උතුම් අරමුණ පෙරදැරිවය.

ඉතා දැඩිවෙහෙසක් සහ කාලයක් මීඩංගුකොට මෙම පොත ස්කෑන් කිරීමටත් ඉන් අනතුරුව සංස්කරණය කිරීමටත් මා කල උත්සාහය පළඳරන්නේ ඔබ මේ පොත හැකිතරම් බෙදා හැරීමෙනි.

ඒ පින් බලය මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කළ මඩවල උපාලි හිමියන්ටත් ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශකයන්ටත් මා මෙන්ම මෙය කියවන පාඨක ඔබටත් බෙදා හරින ඔබටත් නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සක්වල වසන්නාවූ දෙව්බඹුන් ඇතුලු සියලු සත්ත්වයෝටම නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සාධු..!!! සාධු..!!! සාධු..!!!

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2001 පෙබරවාරි
දෙවන මුද්‍රණය : 2001 අප්‍රේල්
තෙවන මුද්‍රණය : 2001 ජූලි
සිව්වන මුද්‍රණය : 2002 ජනවාරි
පස්වන මුද්‍රණය : 2003 ජනවාරි
හයවන මුද්‍රණය : 2003 අගෝස්තු

භාවනා අත්පොත

මඩවල උපාලි හිමි

පරිගණක අකුරු සැකසුම:

රත්න ග්‍රැෆික්ස්

මුද්‍රණය :

රත්න මුද්‍රණ ශිල්පියෝ

962, පන්නිපිටිය පාර,

බත්තරමුල්ල.

ප්‍රකාශනය :

රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ

513, මරදාන පාර,

කොළඹ 10.

දුරකථනය: 695868

පෙරවදන

බුදුදහමේ ප්‍රායෝගික හරය ගැබ් වී ඇත්තේ භාවනාවෙහිය. බෞද්ධ ධර්ම මාර්ගය කෙරෙහි දේශීය විදේශීය බොහෝ දෙනෙකුගේ දැඩි අවධානය යොමු වී ඇත්තේ ද මෙම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන ක්‍රියාදාමය නිසාය. බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙනු ලැබූ ජීවිතයේ උත්තම යථාර්ථයන් පසක් කළ හැක්කේද ප්‍රධන් වීර්යය හා මුදුණු මෙම ක්‍රියාමාර්ගය තුළින්ය. එහෙත් නූතනයේ භාවනාව තරම් වැරදි හා අපැහැදිලි අර්ථකථනයන්ට ලක් වූ තවත් බෞද්ධ මාතෘකාවක් නැති තරම්ය. ඊට හේතු රාශියකි. පැහැදිලි අත්දැකීමක් නොමැති හුදු බුද්ධිගෝචර දත්ත ආශ්‍රයෙන් භාවනාව ගැන විග්‍රහ කිරීම හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ විවරණ කිසිවකුගේ අභියෝගයට ලක් නොවීම ඊට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපා ඇති බව පෙනේ. එබැවින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය පිබඳ නිවැරදි හා පරිපූර්ණ අත්පොතක් සම්පාදනය කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවකි.

පූජ්‍ය, මඩවල උපාලි ස්වාමීන් වහන්සේ කුඩා අවධියේ සිටම භාවනානුයෝගී ජීවිතයක් ගත කරමින් ඒ පිළිබඳ මනා අත්දැකීම් ලබා ඇති භික්ෂූන් වහන්සේ නමකි. ත්‍රිපිටකය හා තදනුගත අටුවා ග්‍රන්ථ හොඳින් කියවා ථෙරවාදීය භාවනා ක්‍රමය නිරවුල් අවබෝධයකින් මෙන්ම නූතන විද්‍යාත්මක චින්තනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පිළිබඳව මනා පරිචයකින් ද යුක්ත හිමි නමකි. එබැවින් උන්වහන්සේ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ මෙබඳු ග්‍රන්ථයක් රචනා කිරීමට අවශ්‍ය සියලු සුදුසුකම් වලින් යුක්තය.

මෙම භාවනා අත්පොත පරිච්ඡේද පහකින් හා උපග්‍රන්ථයකින් ද සමන්විතය. එහි පළමු පරිච්ඡේදයෙන් භාවනානුයෝගියකුට අවශ්‍ය බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ විවරණයක් ඉදිරිපත් වේ. භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට අපේක්ෂක වන්නෙකුට තම සන්තානය තුළ මනා ආකල්පයක් ජනිත කර ගැනීමට ඉවහල් වන පරිදි භාවනාවේ වැදගත්කම එහි ආනිසංස හා මනෝවිද්‍යාත්මක අගය වැනි කරුණු වලින් දෙවැනි ක්‍රම හා චරිතානුකූලව ඒවා තෝරාගැනීම පිළිබඳ ග්‍රන්ථාගත තොරතුරු මෙන්ම ඒවා වර්තමානයේදී පුහුණු කළ හැකි ආකාරයන් සම්බන්ධ පරිපූර්ණ විග්‍රහයක් තෙවැනි පරිච්ඡේදයට ඇතුළත් වේ. සිව්වැනි පරිච්ඡේදය යොමු වන්නේ භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන හා ආසන ක්‍රම ආදියත් ඒ සම්බන්ධ වැරදි චර්යාවන් විස්තර කිරීමටය. විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් සැබවින්ම පුහුණු කරන ආකාරයන් පිළිබඳව එහි ඇතුළත් විස්තර අතිශයින්ම ප්‍රායෝගිකය. එම භාවනා ක්‍රම පුහුණුවේ ඉදිරි පියවර සම්බන්ධයෙන් තවදුරටත් ඉවහල් වන අගනා කරුණු රාශියකින් පස්වැනි

පරිච්ඡේදය සමන්විතය. නීවරණ ධර්ම, නියාම ධර්ම වැනි භාවනානුයෝගියකු විසින් අවශ්‍යයෙන්ම දත යුතු ධර්ම කරුණු පිළිබඳ විග්‍රහයකින් මෙම උපග්‍රන්ථය යුක්ත වෙයි.

මේ අනුව බලන විට මෙම භාවනා අත්පොත ථෙරවාද භාවනා ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් අවශ්‍ය සියළු තොරතුරු හා මඟපෙන්වීම් වලින් යුක්ත බව ප්‍රකාශ කළ හැකිය. භාවනා පිළිබඳ මෙකල රචනා වන බොහෝ ග්‍රන්ථ හුදු මනෝමය විවරණ වශයෙන් සකස් වී ඇතත් මෙම ග්‍රන්ථය ඊට අදාළ සියළුම පෙළ සාධක හා අභිධර්ම මූලාශ්‍ර ද පදනම් කොට ගෙන රචනා වී තිබීම විශේෂත්වයකි.

පැරණි ග්‍රන්ථවල සඳහන් වන සාම්ප්‍රදායික භාවනා ක්‍රමෝපායයන්ට පමණක් සීමා නොවී වර්තමාන සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන්ට අදාළ වන පරිදි නව සොයා ගැනීම් සහිතව භාවනා ක්‍රම විස්තර කොට තිබීම මෙහිලා කාගේත් ප්‍රශංසාවට ලක්විය යුතු කරුණකි. භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ පුළුල් විස්තර දැනගනු කැමති අයට අදාළ මූලාශ්‍ර පිළිබඳ විස්තර පැහැදිළිව දක්වා තිබීම මෙම කෘතියේ ශාස්ත්‍රීය අගය තහවුරු කරයි. එය ඒ පිළිබඳව ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණයන්හි නිරත වන විද්‍යාර්ථීන්ට මහත් පිටුබලයක් වනු ඇත.

පූජ්‍ය. මඩවල උපාලි ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුදහම පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය දැනුමින් හා ඒ පිළිබඳ මනා පුහුණුවකින් ද සමන්විත වන ග්‍රන්ථ කර්තෘවරුන් අතිශයින්ම දුර්ලභය. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශයේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා පර්යේෂණ ඒකකයේ සාමාජිකයකු වශයෙන් එතුමාගේ දැනුම් සම්භාරය නූතන ශාස්ත්‍රීය ලෝකයාට ද ප්‍රවේශ කරවීමට අවස්ථාව සැළසී ඇත. මෙබඳු සාරවත් ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කිරීමෙන් එම දැනුම හා අත්දැකීම් සම්භාරය වර්තමාන ලෝකයාට පොදුවේ බෙදා දීමට ගන්නා ලද උත්සාහය ප්‍රශංසනීයයය. එතුමන් අතින් නුදුරු අනාගතයේ දී මෙවන් කෘති තව තවත් බිහි කිරීමට ශක්තිය හා ධෛර්යය උදාවේවායි ප්‍රාර්ථනය කරන අතර මෙම කෘතිය බුදුදහමේ ප්‍රායෝගික අංශයෙහි නියැලී පුද්ගලයන්ට පමණක් නොව ඒ පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණයන්හි නියුක්ත විද්වතුන්ට ද එකසේ ප්‍රයෝජනවත් බව අවසාන වශයෙන් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ
අංශාධිපති, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය,
කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය, කැලණිය.
2000.04.05

සංඥාපනය

පාසල්, විහාරස්ථාන, අධ්‍යාපන ආයතන හා විශ්ව විද්‍යාලයන්හි භාවනාව සම්බන්ධව දේශන හා පන්ති පවත්වන අවස්ථාවලදී භාවිතා කළ දෘශ්‍යාධාර එකතුවෙන් පිළියෙල කරන්නට යෙදුනු කෘතියකි යි මෙය. බුද්ධ ධර්මයේ වටිනා කොටසක් වන භාවනාව පිළිබඳව රූපසටහන් උපයෝගී කරගනිමින් ලියැවුණු පොතක් ලංකාවේ දක්නට නැත.

විද්‍යාව වැනි ගැඹුරු විෂයයන් රූපසටහන් ඇසුරින් කදිමට ඉදිරිපත් කරන මෙකල බුදු දහම සඳහා එවැනි ක්‍රමයක් යොදා ගැනීම උචිත නොයවේදැයි මා කලක් කල්පනා කළෙමි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දෘශ්‍යාධාර එකින් එක පිළියෙල කරන්නට වීමි. පොතට ඇතුළත් කළ නොහැකි දෘශ්‍යාධාරද වෙයි. ඒවා විශේෂයෙන් භාවනා පිළිබඳ දේශන සඳහා යොදා ගැනුණි. එබැවින් පොතට ඇතුළත් කළ හැකි ඒවා පමණක් ගෙන මේ පොත සැකසේ.

අධ්‍යාපනය හා මනෝ විද්‍යාවත් කලාව හා විද්‍යාවත් ධර්මය කියාදීමට මෙහිදී උපයෝගී කරගෙන තිබෙන බව දැකිය හැකිය. විශේෂයෙන් මෙය උගත් තරුණයනට පිරිනැමෙන කෘතියක් වන අතර පාසල්වල බුදුදහම උගන්වන ගුරු භවතුන්ටත් දහම් පාසල් ගුරුවරුන්ටත් පිරිවෙන්වල ආචාර්යවරුන්ටත් කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ටත් භාවනාව සම්බන්ධ කරුණු පහසුවෙන් උගැන්වීමට සුදුසු අත්පොතක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට යෝග්‍යය.

එසේම භාවනාව ක්‍රමානුකූලව ඉගෙනීමට ලැදි තරුණ මහලු හැමදෙනාටම එකසේ ප්‍රයෝජනවත් වේයැයි සිතමි.

මේ කෘතිය සම්පාදනය කිරීමෙහිලා භාවනාව සම්බන්ධව ලියැවුණු පොත් සහ වෙනත් බෞද්ධ පොත්පත් සීයක් පමණ

උපයෝගී කරගත් අතර පැරණි පුස්කොළ පොත් ද ප්‍රයෝජනයට ගතිමි. එම සියලුම ග්‍රන්ථ කර්තෘනට පින් දෙන අතර මෙහි අගට එම ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථාවලිය දැක්වේ.

'යෝග්‍ය භාවනා (කමටහන්) සඳහා චරියා පරීක්ෂණ' යන මැයෙන් මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් මෙම කෘතියෙහි (බලන්න පිටු 81) අඩංගු වෙයි. එය පුද්ගලයන්ගේ චරිතය (හැසිරීම්) සෙවීම සඳහා විසුද්ධි මාර්ගයේ ඇති ක්‍රම හා නවීන මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රම උපයෝගී කරගනිමින් පිළියෙල කෙරුණකි. ඒ මගින් තමාගේ චරිතයත් සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් තෝරාගත හැකිවෙයි. මේ සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපද අධ්‍යාපන පදනම් ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ බෝගොඩ ප්‍රේමරත්න මහතා ද ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ කථිකාචාරිණී කුසුමා දේවේන්ද්‍ර මහත්මිය ද දැක්වූ සහයෝගය ඉතා අගේ කොට සලකමි. මේ සම්බන්ධව කැනඩාවේ වනසාර හිමියන් ද රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලයේ රසායන විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය ආර්. එච්. විජේනායක මහතා ද බොහෝ උපකාර විය.

භාවනා පන්තිවලදී භාවිතා කළ දෘෂ්‍යාධාර යොදා පොතක් පලකරන්නේනම් අගනා එකක් වේයැයි, මා දිරිමත් කළාවූ ආචාර්ය දික්වෙල පියනන්ද මාහිමිපාණන් වහන්සේ මාහට වටිනා උපදෙස් රැසක්ම දුනි. ඒ අනුව පොත තියවීමේදී වැඩි විස්තර ඇවසි භවතුනට සොයා ගතහැකි මෑත භාගයේ පොත් පත් රාශියක් ද වැදගත් පැරණි මූලාශ්‍රයක් ද දක්වමින් කෘතිය සම්පාදනය කිරීමට මහන්සි ගතිමි. එබැවින් මෙය කෝෂ ග්‍රන්ථයක් බඳු වෙයි.

මෙම කෘතිය සැකසීමට විවේක කාලයක් ලැබීම අහම්බෙන්ම වාගේ උදාවිය. වස් කල පිළියන්දල බෝකුන්දර ප්‍රදේශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨනායක වස් වැසීමට ඩී. රණසිංහ මහතා සහ එම මහත්මිය ආරාධනා කලෙන් එහි ගියෙමු. එය ඉතා විවේක කාලයක් විය. එම දෙපොල අපට හැම පහසුවක්ම සැපයීය. එම පවුලේ සරත් ද සිල්වා සහ එම මහත්මිය අප ළඟ තිබූ රූප සටහන් හා පින්තූර සියල්ලම ඡායා පිටපත් කර දුන්නෙන් වැඩය ලෙහෙසිවූවා මෙන්ම ඉක්මන් ද විය.

අපහට පුස්කොළ පොත් සපයාදීමටත් අපගේ මේ කටයුත්තට නන් අයුරින් උදව් කළ හේරත් උඩවත්ත මහතා මෙහිදී කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි. වැදගත් පැරණි පුස්කොළ පොත් ලබාගැනීමට හැකිවූයේ කොණ්ඩදෙනියේ රජමහා විහාරාධිපති රඹුක්වැල්ලේ සුමංගල හිමිපාණන් වහන්සේට පින් සිදුවන්නටයි. විශ්‍රාමලත් මියුසියයේ විදුහල්පතිනි කමලා රාජපක්ෂ මහත්මිය පුස්කොළ පොත් ඡායා පිටපත් කරදීමෙන් මහත් සහයෝගයක් දැක්විය. මෙම කෘතිය සම්පාදනය කිරීමෙහිලා අපට උපකාර කල දිවුලන්කඩවල ජිනරතන හිමිපාණන් වහන්සේ පින්දීමෙන් සිහිපත් කරමි. එමෙන්ම අප නිතර දිරිමත් කළාවූ මාවතගම විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති පනාවල ධම්මින්ද හිමිපාණන් වහන්සේත් කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

මෙම කෘතියෙහි අත්පිටපත් නැවත මනා ලෙස ලියා දීමෙන් ද අවශ්‍ය පත පොත පුස්තකාලවලින් තෝරා බේරා ගැනීමට උදව් කිරිමෙන් ද ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ පිටු සනිටුහන් කිරීමට උදව් කිරිමෙන් ද කර්මස්ථානාචාර්ය බුත්පිටියේ සමිත හිමිපාණන් වහන්සේ දැක්වූ සහයෝගය නොවන්නට මෙය පිළියෙල වීමට තවත් කල්ගතවීමට ඉඩ තිබුණි.

හදිසියේ නැසීගිය උපදයනාත් පුලුක්කොඩි තරුණ මහතා මුලු පොතම ඡායා පිටපත් කරදීමෙන් විශාල මෙහෙයක් සිදුකෙළේය. ඒ මහතාට නිවන් සුව ලැබේවා!

අප ළදරු කළ සිටම සාරධර්ම කෙරෙහි නැඹුරුවක් ඇතිකොට මනා ශික්ෂණයක් ලබාදුන් මගේ පූර්වාචාර්යයන්වූ මව්පිය දෙපොලට අනේක වාරයක් පින්දෙමි. ඔවුන්ගෙන් අපට ලැබුණු දායාදය කිව නොහැකි තරමය. බුදුන් වැඳීම, වැඩිහිටියන් පිදීම, මෛත්‍රී භාවනාව අපහට කුඩා කල සිටම ඉගැන්විය. මා භාවනාව පටන් ගත්තේ පළමු කොටම පියාගෙන් ඉගෙන ගෙනය. අද මෙවැනි කර්තව්‍යයකට එය පසුබිම වූවා විය හැකිය.

කලක් කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපතිව වැඩහිටි තිඩගම්මුල්ලේ පේමසිරි හිමිපාණන් වහන්සේ මාගේ මේ කටයුත්තට බොහෝ උපකාරී විය. උන්වහන්සේට පින් සිදුවේවා!

මුදු ලාභය පමණක්ම නොසලකා ශාස්ත්‍රීය සේවයක් ලෙස සලකා මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් රත්න පොත් ප්‍රකාශන ආයතනයට අපගේ කෘතඥතාවය ප්‍රකාශ කරනු කැමැත්තෙමි.

අවසාන වශයෙන්, අපහට බොහෝ කලක් භාවනා ගැන උපදෙස් තියාදුන් අප පැවිදි මගට යොමුකළ අපගේ ගුරු දෙවි ස්වෙජින් නිකායේ අනුනායක කඳුබොඩ විප්ස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපතිව වැඩවිසූ ගෞරවාර්හ කහටපිටියේ සුමනපාල මාහිමිපාණන් වහන්සේට මේ කෘතිය පින්පඩුරක් වශයෙන් පූජා වේවායි පතමිහ.

මේ වගට,
ශාසනස්ථිතිකාමී,
මඩවල උපාලි හිමි
ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය.

විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය,
කඳුබොඩ, දෙල්ගොඩ.

ග්‍රන්ථ සංකේත විවරණය

සති.විපස්.	සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා
සමථ.විපස්.	සමථ විපස්සනා භාවනා
විපස්.භා.	විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය
විදර්.භා.	විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය
සම.විද.	සමථ විදර්ශනා
සම.විද.මා.	සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය
කම්.සං.	කර්මස්ථාන සංග්‍රහය
සති.විද.	සතර සතිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනා
ආනා.භා.	ආනාපානසති භාවනාව
භා.	භාවනා
ආනා.සති.	ආනාපාන සතිය
සති.චන්.	සතිපට්ඨාන චන්ද්‍රිකාව
චතු.සති.	චතු සතිපට්ඨානය
බෞද්ධ.භා.	බෞද්ධ ජීවිතයට අදාල භාවනා
මහාසති.සූ.	මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව
මහාසති.විස්.	මහා සතිපට්ඨාන විස්තරාර්ථ වර්ණනාව
සති.භාව.	සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය
කම්.විභා.	කම්මට්ඨාන විභාවිනිය
චතු.සත්‍ය.	චතුරාර්‍ය සත්‍යය
චිත්.තත්.සං.	චිත්ත තත්ත්ව සංග්‍රහය
අභි.මාර්.	අභිධර්ම මාර්ගය
අභි.ප්‍රදී.	අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකාව
අභි.ප්‍රදී.	අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකාව 4 කාණ්ඩය
(කර්මස්ථාන සංග්‍රහය)	(කර්මස්ථාන සංග්‍රහය)
බු.වදාළ ධර්ම.	බුදුන් වදාළ ධර්මය
බුදු.ආග.විද්‍යාව.	බුදුදහම එය ආගමටත් විද්‍යාවටත් සම විසම වන අයුරු
ලක්.පාරි.	ලක්දිව පාරිහාරික බුද්ධාගම

විමුම.	විමුක්ති මාර්ගය
විසුම.	(පරාක්‍රම) විසුද්ධි මාර්ගය (පරාක්‍රමබාහු සන්නය)
සිං.විසුම.	සිංහල විසුද්ධි මාර්ගය (මාතර ශ්‍රී ධම්මවංශ)
මිනිස්ගැ.	මිනිස් ගැටළු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය

පටුන

පිටුව

පිටුව

1 වන පරිච්ඡේදය

බුද්ධියේ ලක්ෂණ

බුද්ධිය යනුවෙන් අදහස් කරන දේ ඉතා සංකීර්ණය. මෑත භාගයේ බටහිර වියතුන් ඒ පිළිබඳව බොහෝ දේ ලියා තිබේ.

'අර්ථවත් ලෙස සිතීමටත් ක්‍රියා කිරීමටත් පරිසරය සමඟ සාර්ථක ලෙස අන්තර් ඝට්ටනය ඇතිකිරීමටත් ඇති දක්ෂතාවය බුද්ධිමත් ලක්ෂණ බව වෙස්ලර් කියා තිබේ' යනුවෙන් අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යා ග්‍රන්ථයක[1] දක්වා තිබේ. මනෝ විද්‍යා හා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයන්හි විද්වතුන් මේ පිළිබඳ විවිධ අදහස් පළකර ඇතත් ඒ සියල්ලන්ගේ මූලික අදහස් අතර තරමක සමානකමක් දක්නට ලැබේ.

පැරැන්නෝ බුද්ධිමත් හැසිරීම නැතිනම් ඥාණවන්තයාගේ ප්‍රභේද දසයක් පෙන්නුම් කළෝය.

1. ක්‍රෝධ නොකිරීම
2. මානසික නිරෝගීභාවය
3. ඉන්ද්‍රිය සංවරය
4. දයාව
5. ඉවසීම
6. ජනප්‍රියත්වය
7. ලෝභ නොවීම
8. පරිත්‍යාගය
9. නිර්භය
10. ශෝක නොවීම.

1. අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යාව. එම්. ජේ. සොත්සානාන්ද පිටු 113

අක්‍රොධමාරෝග්‍ය පිතෙන්ද්‍රියත්වම්
දයාක්ෂමා සර්ව ජනප්‍රියත්වම්
නිර්ලෝභී දාතා භය ශෝක මුක්තිර්
ඥානප්‍රභේදා දශ ලක්ෂණානි

යනුවෙන් ප්‍රත්‍යශතකයේ[2] එය දැක්වේ. පණ්ඩිතයන්ගේ එක් කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් නම් ලෝකය[3] පිළිබඳ යථාවබෝධය තුළින් ඇතිකරගත් අකම්ප්‍ය ස්වරූපයයි. ඒ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ මෙසේය.

සෙලො යථා එකඝනො
වාතෙන න සමීරති
එවං නින්දා පසංසාසු
න සමිංජන්ති පණ්ඩිතා[4]

ඝන ගල් පව්ව වාතයෙන් නොසෙල්වෙන්නේ යම් සේ ද එසේම නින්දා ප්‍රශංසා දෙකේදී පණ්ඩිතයා නොසැලෙත්.

නොසෙල්වෙනසේ මද - පවනින් විසල් මහ සෙල්
නුවණැතියෝ නොම සැලෙත් - නිදි පසස් ලත් කල්හී[5]

යථාපි රහදො ගම්භීරො
විප්පසන්නො අනාවිලො
එවං ධම්මානි සුත්වාන
විපසීදන්ති පණ්ඩිතා[6]

පැහැදිලි ජලය ඇති නොකැළඹුණු විල යම්සේ ද ධර්මය අසා පැහැදුණු බුද්ධිමතුන් එසේමය. පුළුල් නුවණ වැඩෙන මාර්ගය හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ,

---

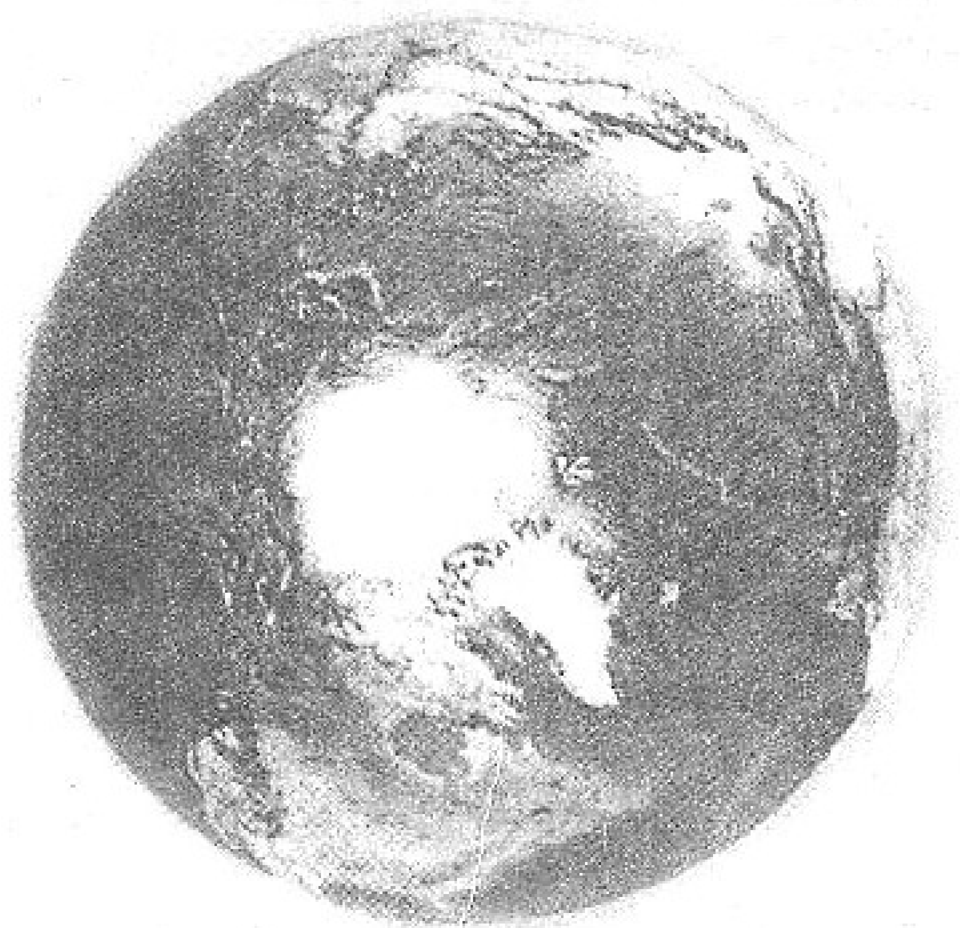
2. ප්‍රත්‍යශතකය පිටු 2
3. බලන්න පිටු 4
4. ධම්මපද පණ්ඩිත වර්ගය (ධම්ම පදය, සිරි සිවලි හිමි පිටු 44)
5. භාවනා සඟරාව 1976 11 කලාපය පණ්ඩිත කල්ලේල් ධම්මානන්ද හිමියන් ලිපිය බලන්න පිටු 14
6. ධම්මපද පණ්ඩිත වර්ගය (ධම්මපදය, සිරි සිවලි හිමි පිටු 44)

යොගාවේ ජායතී භූරි
අයෝගා භූරි සංඛයෝ
එතං දෙවධා පතංඤත්වා
භවාය විභවායච
තතත්තානං නි වේසෙය්‍ය
යථාභූරි පවඩ්ඪති[7]

භාවනා කිරීමෙන් පුළුල් නුවණ උපදී. භාවනා නොකිරීමෙන් නුවණ වැනසේ. වැඩ පිණිස හා අවැඩ පිණිස පවත්නාවූ මේ මාර්ග දෙක දැන යම් පරිද්දෙන් නුවණ වැඩේ ද එපරිද්දෙන් තම ජීවිතය සකස්කරගත යුතුයි යනුවෙනි.

7. ධම්මපද මාර්ග වර්ගය (ධම්මපදය, සිරි සීවලී හිමි පිටු 156)

ලෝකය



ලොවෙහි සෑම දෙයක්ම ක්‍රියාකරනුයේ ඉතා සංකීර්ණ නීති පද්ධතීන් මතය. ස්වභාව ධර්මයේ නීති විරෝධීව සිදුවන දෙයක් නැත. හේතූන්ගේ සමායෝජනයෙන් (එකතුවෙන්) යම්

දෙයක් සිදුවනු විනා අකාස්මිකව (ඉබේ) යමක් සිදුනොවේ[1]. හේතු-ඵල ධර්මයන්ගේ බල පැවැත්වීමෙන් ලෝකයේ සහ සත්ත්වයාගේ සම්භවය වේ.[2] පටිච්ච සමුප්පාදය[3] වශයෙන් හැම බෞද්ධයෙකුම වගේ දන්නා හේතු ඵල දහම් සත්ත්වයාගේ පරිණාමය විග්‍රහකර දක්වන්නේ පමණක් නොව ද්‍රව්‍යාත්මික ලෝකයක් යථාර්තයෙන් විග්‍රහ කොට දක්වන්නකි.[4] පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම්ගැනීම යනු පුද්ගලයා ද ලෝකයෙහි අන්තර්ගත ක්‍රියා රටාවේම සිද්ධියක් ලෙස දැකීමයි. තමා වෙනමත් ලෝකය වෙනමත් ගෙන තමාට උරුම ලෝකයක් ගැන අරගල නොකරන්නේ මේ අවබෝධය ඇතිවීමෙනි.[5]

නියාම ධර්ම[6] වශයෙන් බුදු දහමෙහි හඳුන්වා දෙන නිතිමාලාවන් හැදෑරීම සිත්ගන්නා සුලුය[7]. එය ඉගෙනුම ඉතා ප්‍රයෝජනවත්වේ.[8] වෘක්ෂ ලතාවන් ගැන මොහොතක් සිතන්න. අඹ ගස කිසි දිනක දොඩම් හෝ ජම්බු ඵලයක් ඇති නොකරයි. නමුත් එසේ වන්නේ ඇයි දැයි කෙනෙකු ඇසුවහොත් එය 'පිස්සු' කථාවක් එසේ නැතිනම් තේරුමක් නැති ප්‍රශ්නයක් හැටියට සිතා නිශ්ශබ්ද වෙයි. නමුත් ඒ තුළ 'නියාමයක්' සැඟවී තිබෙන බව නොසිතයි. නාචින්තයන්තෝ පුරිසෝ විශේෂමධිගච්ඡති සිතන්නේ නැති පුරුෂයා විශේෂයකට පත් නොවේ, යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ යමක් ගැඹුරින් සිතීම ප්‍රයෝජනවත් බව පෙන්වා දී ඇත.

ඇපල් ගෙඩියක් බිම වැටීමේ සිද්ධියේදී 'ඇපල්

1. ධම්ම පිටු 85
2. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැයිහෝතේ පඤ්ඤාලෝක හිමි. පිටු. 1
3. විදර්. සං. පිටු 113 සිට 136 (විස්තරයක් සඳහා බලන්න) (A) බලන්න
4. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය. පණ්ඩිත වැයිහෝතේ පඤ්ඤාලෝක හිමි පිටු 9
5. නිවන්මග, කොස්වත්තේ අරියවිමල හිමි. පිටු 53
6. බුද්ධ ධර්මය පණ්ඩිත මාපලගම සිරි සොම්ස්සර හිමි. පිටු 87
7. වෙසක් සිරිසර සඟරාව 1986. ටී. ආර්. ප්‍රනාන්දුගේ ලිපිය. පිටු 63
8. උපග්‍රන්ථය බලන්න. පිටු 202

බිම වැටෙන්නේ ඇයි?' යන චින්තනය ඔස්සේ යමින් ගුරුත්වාකර්ෂණය පෙන්වාදීමට අයිසැක් නිව්ටන්[9] සමත්වූ බව මෙහිදී සිහිපත් කිරීම වටී.

ගස්වැල්වල මේ ක්‍රමානුකූලතාවය වැඩීම, ප්‍රචාරණය (බෝවීම) ආදී සංසිද්ධීන් එක්තරා රටාවකට සිදුවන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ එදා පෙන්වා දුන් බීජ නියාමයට අනුවය. සරල දේ ගැඹුරට සිතීමෙන් වැදගත් දේ උගත හැකිය. බොහෝ දේවල් උගෙන හිතේ පුරවා ගන්නවාට වඩා එක් දෙයක් පිළිබඳ ගැඹුරට විනිවිද යෑම බොහෝවිට ප්‍රයෝජනවත්ය.[10] ඒ තුළින් යථාතත්වය අවබෝධවන බැවිනි. භාවනා ක්‍රම සෑදී ඇත්තේ ද ඒ ක්‍රමයටය. ලෝකයම ගැන ඉගෙනගත්තා වන්නේ ද එවිටය.

බීජ නියාමය මගින් ගස් වැල් පාලනය වන්නාසේම මනෝමය හා කායික ක්‍රියා ද අහම්බෙන් සිදු නොවන අතර විධිමත් බවකින් ද යුක්තවේ.[11]

කර්ම නියාමය වශයෙන් හැඳින්වෙන එය ගැන දැනුමක් ලබාගැනීම ඉතා වැඩදායකය. බෞද්ධ කර්මවාදය වශයෙන් බොහෝවිට ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි ඒ ලියැවී තිබේ.

---

9. අවුරුදු තුන්සිය ගණනකට පෙර එංගලන්තයේ විසූ ගණිතය පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකි.
10. බුදු.ආග.පිළිබා. සංශෝධනය බලන්න.
11. ධම්ම පිටු 85

කර්ම නියාමය

අප හිතාමතා ඉපදුනෝ නොවෙමු. එසේ නම් මේ විශ්වයේ අප ද එක් සිද්ධියක් පමණි.[1] එබැවින් අපට ද විශ්වයේ සාධාරණ නීතියක් බලපවත්වනු ලැබේ. නිස්සත්ව නිර්ජීව ශක්තියක් හැටියට ක්‍රියාකාරිවන කර්මය[2] ගැඹුරු විෂයෙකි. එය ඇති බව හෝ නැති බව පිළිබඳ තොරතුරක් විද්‍යාව ද නොසපයයි.

'කර්මය කෙබඳු ද යනහොත් කරුණාභරිතව ජීවත්වන තැනැත්තාට එසේ ජීවත්වීම නිසා අවසානයේ ඔහු විනාශ නොවන බවට විශ්වාසයක් ලබාදෙයි' යනුවෙන් ධම්ම නම් කෘතියෙහි[3] මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාටර් පවසයි.

ලෝකය පිළිබඳව, සත්ත්ව ජීවිතය පිළිබඳව නැතිනම් අප පිළිබඳව නියම සැටියෙන් දැනගැනීමට හැකිවන්නේ බෞද්ධ දර්ශනයේ එන ගැඹුරු ධර්ම කරුණු ගැන නිරවුල් දැනුමක් ඇතිකරගත් විටය.[4]

කෙනෙකුට යමක් 'දීමට ඕනෑ' යනුවෙන් අපට සිතුනුවිට අප ඒ අනුව ක්‍රියාකරයි. මේ සිතුවිල්ල අප ඒ අවස්ථාවේ අප හසුරුවන පාලකයෙක් බඳුය. දුප්පතෙකුට මුදලක් දෙන්නට සිතුණායයි සිතමු. ඒ සිතිවිල්ලට අනුව අප මුදල් ඇති තැනට යයි. මුදල් අතට ගනී. දීමට සුදුසු මුදලක් තෝරයි. එය රැගෙන

---

1. වෙසක් සිරිසර සඟරාව 1986. 63 පිටු
2. ධම්ම පිටු 138, විස්තරයක් සඳහා බුද්ධ ධර්මය, පණ්ඩිත මාපලගම සිරි සෝමිස්සර හිමි පිටු 39 සිට පිටු 97 දක්වා. අභි.ප්‍රදී. 402 පිටුව. බුදු.ඥාන.විද්‍යා. පිටු 191 මිහිස්තෑ, පිටු 18 සිට පිටු 183 දක්වා. The Experience of insight, Joseph Goldstein පිටු 97-104
3. ධම්ම පිටු 136
4. බුද්ධ ධර්මය, පණ්ඩිත මාපලගම සිරි සෝමිස්සර හිමි, පිටු 39

දුප්පතා ළඟට පැමිණෙයි. ඔහු අතේ තබයි. දුප්පතා සතුටුව එය ගෙන ස්තුති කරමින් යයි. අපගේ අත් පා ක්‍රියා කරවන්නට හේතුවූයේ එම පළමුකොට පහළවූ චේතනාවත් ඊට අනුකූලව පහළවූ අනිකුත් චේතනාවෝත් කර්මය නමින් හැඳින්වෙන්නේ මේ චේතනාවෝයි. 'චේතනාහං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි'[5] මහණෙනි මම චේතනාව කර්මය වශයෙන් වදාරමි, යන සුප්‍රසිද්ධ බුද්ධ වචනයෙන් එය විග්‍රහ කෙරේ.

'කිර (කිරීමේ) ධාතුවෙන් හටගන්නා පාළි 'කම්ම' (සංස්කෘත, කර්ම) යන්නෙහි අර්ථය නම් 'කිරීම' යනුයි. එහෙත් බුද්ධ ධර්මයෙහි කර්මවාදයෙහිලා එය විශේෂ අර්ථයක් ගනී. එනම් සියලු ක්‍රියා යනු නොව සචේතනික ක්‍රියා යනුයි. එසේම එය බොහෝ දෙනා වරදවා සිතන පරිදි කර්ම ඵලය ද නොවේ. බුද්ධ ධර්මයෙහි කර්ම යන්නෙන් කර්ම ඵලය හෙවත් කර්ම විපාකය කිසි විටක ගනු නො ලැබේ' යනුවෙන් මහාචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමියන් බුදුන් වදාළ ධර්මයෙහි[6] සඳහන් කරයි.

ක්‍රියාවේදී වැදගත් වන්නේ ක්‍රියා මාත්‍රය නොව අභිප්‍රායයි.[7] ලොවෙහි කර්මය යනුවෙන් හැඳින්වෙන නියාමයක් ක්‍රියා කරනුයේ ඇයි දැයි යන පැනයට බුදු දහමින් පිළිතුරක් නොලැබේ. 'ගුරුත්වාකර්ශනය' (පෘථිවිය දෙසට වස්තූන් ඇදගැනීම) ඇති බව මුත් එසේ ක්‍රියා කරන්නේ ඇයි දැයි යන පැනයට විද්‍යාව පිළිතුරු සපයා නැත්තේ ද මූල හේතුන් මනුෂ්‍ය චින්තනය ඉක්මවා සිටින බැවිනි. එබැවින් එවැනි පැනයනට බුදු දහමින් පිළිතුරු සපයා නැත. කර්මය යනුවෙන් නියාමයක් ලොවෙහි කරන බව අප විසින් දැනගන්නේ කෙසේද, යන පැනයට පිළිතුරක් සපයා ගැනීම නම් ප්‍රයෝජනවත් වන්නකි.

කර්මය හා විපාකය මේ ජීවිතයට පමණක් සීමාවූවක් නොවන බැවින් ඒ ද දැකගැනීම දුෂ්කරව තිබේ. එහෙත් එහි

5. මිනිස් සැ. පිටු 19
6. බු. වදාළ ධර්මය, රාහුල හිමි. 46 පිටු
7. ලක්පාහි. 256 පිටු

ඒක් ප්‍රදේශයක් සමාජයෙන් අපට ඉගෙන ගත හැකියි. ලොවෙහි මිනී මැරුම් සොරකම් කිරීම් ආදී අපරාධවලට නීතියෙන් දඬුවම් දෙන බව අපි දනිමු. එවැනි පුද්ගලයනට සමාජයෙන් නින්ද අපකීර්ති වන බව ද අපි දනිමු. එසේම පරිත්‍යාගශීලී යහපත් චරිතයෙන් යුත් පරාර්ථකාමී පුද්ගලයනට සමාජයෙන් ප්‍රශංසාවත් කීර්තියත් ලැබෙන බව අපි දනිමු. අපරාධ (දරුණු පව්) සැඟී සහ බියෙන් කළ යුතු බවත් හොඳ වැඩ (පින්) ප්‍රසිද්ධියේ කළ හැකි බවත් අපට අත්දැකිය හැකිය. මෙය කර්මය සහ කර්ම විපාකයේ අපට පහසුවෙන් දැකිය හැකි අංශයයි. මුහුදෙහි පාවෙන අයිස් කන්දක වැඩි කොටසක් ජලයෙන් යටවී පුළු කොටසක් පෙනෙන්නාසේ කර්මයේ අපට දැකගත හැක්කේ ඉතා සුළු කොටසකි.

කම්මස්සකතා[8] සම්මා දිට්ඨිය වශයෙන් බුදුදහමේ කම්ඵල ඇදහීම[9] කෙනෙකුට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ නරක දේ දුරුකොට හොඳ දේ කරන්නට පෙළඹෙන බැවිනි. එනම් පව් නොකොට පින් කිරීමට උනන්දුවන බැවිනි.

නතං කම්මං කතං සාධු
යං කත්වා අනුතප්පති
යස්ස අස්සු මුඛො රොදං
විපාකං පටිසේවති [10]

යමක් කොට පසුතැවෙන්නට වේද යමක විපාකය කඳුලු පිරුණු මුහුණින් යුතුව අඬමින් විඳීමට සිදුවේද එබඳුදේ නොකිරීම යහපත්ය.

තංච කම්මං කතං සාධු
යං කත්වා නානුතප්පති

---

8. විශුද්ධි සඟරාව 1981. පිටු 13
9. එම. පිටු 138
10. ධම්මපද නිරය වර්ගය (ධම්මපදය, සිරිසීවලී හිමි පිටු 174)

යස්ස පතීතො සුමනො
විපාකං පටිසෙවති[11]

යමක් කොට පසුතැවෙන්නට නොවේ ද යමක විපාකය ප්‍රීතියෙන් හා සොම්නසින් යුක්තව විඳිය හැකි ද එබඳුදේ කිරීම යහපත්ය.

අකතං දුක්කතං සෙය්‍යො
පච්ඡා තපති දුක්කතං
කතං ච සුකතං සෙය්‍යො
යං කත්වා නානුතප්පති [12]

දුෂ්කෘතය හෙවත් අකුශලය කිරීමෙන් පසුතැවෙන්නට වන නිසා එය නොකිරීම හොඳය. සුකෘතය හෙවත් කුශලය කිරීමෙන් පසුතැවීමක් නොවන නිසා එයම කළ යුතුය.

---

11. ධම්මපද බාල වර්ගය (ධම්මපදය, සිරිසිවලී හිමි, පිටු 36)
12. එම (එම පිටු 38)

පව්-පින්



කුඩා දරුවාගේ පටන් සෑම බෞද්ධයෙකුම බුදු දහමේ ඇති වචනවලින් වැඩියෙන්ම පාවිච්චි කරන වදන් දෙක නම් පව් පින් යන්නයි. එය නොදන්නා බෞද්ධයෙක් නැති තරම්ය. ලක්වැසි අන්‍ය ආගමිකයන් ද නොගැඹුරින් වුව ද මෙහි අදහස දනී. ඔවුනට ද බෞද්ධයන් නිතර වහරන මේ වදන ඇසී ඇති බැවිනි.

සෑම හොඳ ක්‍රියාවක්ම පුණ්‍ය කර්මයක් වේ[1]. බොහෝවිට පින් මැරුණාට පසුව අවශ්‍ය දෙයක් ලෙස අපේ හැදෙන වැඩෙන බාල හා තරුණ වියේ පසුවන්නෝ සිතති[2]. අතීතයේ මිනිසුන් පින් කළේ මහත් භක්තියෙන් බව කීමට සාක්ෂි තිබේ. මහා තිස්ස රජතුමා පින් රැස්කරගැනීම සඳහා මහසඟනට දානයක් දීමට කුඹුරක හා සීනිමෝලක කුලීකරුවෙක් ලෙස වැඩ කළ බව අපේ මහාවංශයෙහි දැක්වේ.[3]

සද්ධාතිස්ස රජතුමා තිස්ස නම් එක් උපාසකයෙකුට ශ්‍රද්ධා භක්තිය පිරික්සීම සඳහා කුකුළෙකු මරණ ලෙස නියෝග කළ ද ඔහු එය ප්‍රතික්ෂේප කළේය.[4] ප්‍රාණඝාතය නම් වූ පව කිරීමට අකමැතිවූ උත්තරමද්දාන නම් වූ ගොවියකු තමා වෙළාගත් පිඹුරෙකු හට අතේවූ පොරවෙන් නොකපා පොරව ඈතට විසිකළ පුවතක් අපේ වංශකථා පොත්වල දැක්වේ.[5]

සිය මවගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට වක්කාග නමැති උපාසකයෙක් හාවෙකුගේ දිවි නැසීමට කැමති නොවිය.[6] පින්කරන උපාසකයෙකුගේ මානසික ශක්තියත් සමාජයේ ඔහු ලැබූ තත්වයත් විදහා දක්වන තවත් කථා පුවතක් පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසයෙහි[7] දක්වා ඇත්තේ මෙලෙසය.

උපාසකයෙකු බවට පත්වූ චණ්ඩාලයකු පවා රාජ

1. ලක්.පාරි. පිටු 257
2. වෙසක් කලාපය 1986, දෙලොව සෙත සදන මග පිළිය බිලන්තා පිටු 39
3. පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසය, ආචාර්ය එච්. එල්ලාවල පිටු 153
4. එම
5. එම පිටු 154
6. එම
7. එම

වරප්‍රසාද ලත් බමුණන්ගේ නියෝගවලට ද අවනත නොවුණි. බහුල නමැති චණ්ඩාලයා පිය පුතුන් සත් දෙනාත් සමග චෛත්‍යයක් බිඳීමට සිරිනාග නමැති බමුණා විසින් දෙනු ලැබූ නියෝගවලට අවනත වූයේ නැත. මෙවැනි නියෝගයක් දීමේදී පවා සිරිනාග ඔහු ඇමතුයේ 'මිත්‍රය' යන වදනින් මිස සාමාන්‍ය සැඩොලෙකු අමතන වදනකින් නොවේ. මෙයින් පෙනියන්නේ උපාසකයෙකු සමාජයේ ඔහු දැරූ තත්ත්වයට වඩා උසස් ලෙස සැලකුම් ලැබූ බවයි.'

අපේ පැරැන්නෝ පව් පිළිකල් කළේ එලෙසටය. පවෙන් වැළකී ධර්මයේ හැසිරීම ඔහුගේ සැනසිල්ලත් ආරක්ෂකයාත් විය.

ධම්මො හවේ රක්ඛති ධම්මචාරි
ධම්මො සුචින්නො සුඛමාවහාති[8]

ධර්මයේ හැසිරෙන්නෝ ඒකාන්තයෙන් ධර්මය විසින්ම ආරක්ෂා කෙරේ. ධර්මයේ මනාව හැසුරුණේ සුව එලවයි. එහි ධර්මය නම් සුචරිත යයි.[9]

පුඤ්ඤංචෙ පුරිසො කයිරා
කයිරා ථෙනං පුනප්පුනං
තම්හි ඡන්දං කයිරාථ
සුඛො පුඤ්ඤස්ස උච්චයො[10]

පින් කරන්නා නිතර නිතර එය කළ යුතුය. පිනට ආශා කළ යුතුය. පින් රැස් කිරීම සැපයට හේතුවේ.

පින් කිරීම අවබෝධයකින් යුක්තව කරන්නේ නම් වැඩි ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගතහැකිය. පින් පව් පිළිබඳ නිවැරදි විනිශ්චයක් දී ඇත්තේ අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේයි. බුදුරඳුන්ට පෙර කල ද සත්පුරුෂයන් පින්කම් කළ බවට

8. ධම්ම පිටු 176
9. බුත්සරණ පිටු 154
10. ධම්මපද. පාප වර්ගය (ධම්මපදය සිරිසිවලි හිමි පිටු 64), ධම්ම පිටු 64.

කොතෙකුත් සාධක තිබේ. දානයත්, ශීලයත්, භාවනාවත් එකල ද විය. එකල තාපසයනට බැහිමතුන් 'දන් දුන් බවත් මහාමායා දේවිය පෙහෙවස් සමාදන්ව විසූ බවත් අසිත ආදිය තාපසයන් භාවනා වඩා ධ්‍යාන ආදිය උපදවා තිබූ බවත් බෞද්ධ ග්‍රන්ථයන්හි ද සඳහන්කර ඇති බව දැකිය හැකිය. නමුත් එකල පුණ්‍ය ක්‍රියා පිළිබඳවත් ඒවා කරන ආකාරය පිළිබඳවත් නිරවුල් දැනීමක් නොවීය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළවීමත් සමග ලොවට පින්කිරීම පිළිබඳව ක්‍රමානුකූල දැනීමක් ලබාගැනීමට හැකිවිය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ



මෙම ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුෂෝත්තමයා උපන්නේ අද ඉන්දියාව යනුවෙන් හැඳින්වෙන රටෙහි බරණැස් නුවරින් සැතපුම් සීයක් පමණ ඊශාන දෙසින් පිහිටි තැනක ක්‍රිස්තු පූර්ව හයසිය විසිහතර වැන්නෙහි පමණදීය[1].

'උන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය සියවස් ගණනාවක්ම නොනැසී පවතින අතර අද දෙස් විදෙස්වල පඬිවරුන් බුද්ධි මහිමයක විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට' හුවා දක්වයි, යනුවෙන් ජෝන් වෝල්ටර් සඳහනක් කරයි[2]. එච්. ජී. වෙල්ස් නම් අපරදිග ඉතිහාසඥයා 'ලෝකයේ මෙතෙක් ජීවත්වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් අතර බුදුන්වහන්සේ ප්‍රමුඛ තැනැත්තාය' යනුවෙන් ඔහුගේ කෘතියක සඳහනක් කරයි.[3]

බෞද්ධයාට බුදුන්වහන්සේ තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයකු නැත.[4] එහෙත් ඉහතකී අදහස ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ශ්‍රද්ධාව නිසා නොව ඓතිහාසික වාර්තා අනුවය.

ඉතිහාසඥයින් පමණක් නොව නුවණැති කාටත් බුදුරදුන්ගේ අගය නම් නොමැනිය හැකිම වේ. කලාකරුවෙකු බොදුබැති ගීයකින් බුදුන්වහන්සේ පිළිබඳ තම පවිත්‍ර චේතනාව දනවන්නේ මෙලෙසිනි.[5]

'ඇසේ මතුවන කඳුලු බිඳු ගෙන
ඔබේ සිරිපා දෙවන්නම්
හදේ මැලවෙන කැලෑ මල්ගෙන
ඔබේ සිරිපා පුදන්නම්

කෙලෙස් මල පිරි නුවර අතහැර
බවුන් වඩනට වනේ වැඩි ඔබ
සොයා ආයෙමි පොළෝතලයේ
අනෙක් පිහිටක් නොමැතිවූ විට

---

1. සත්පුන් සිත. පිටු 23
2. එම පිටු 22
3. එම
4. බුදු.ආගා.විද්‍යාව. පිටු 361
5. දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1986 'අභිවන්දනා' නම් ලිපිය බලන්න. අමරදේව. පිටු 14

ඉහළ නිල්වන් අහස විනිවිද
නැගෙන ඔබගේ යෝධ බුදුබඳ
මගේ නෙත සිත මෝහනය කර
මගේ කුදු බව පසක් කර ඇත.

එවැනිම අදහසක් පැරණි පඬුවෙකු බුද්ධ ගද්‍යයෙහි[6] දක්වා ඇති සැටි බලන්න.

ජය ජය ධර්ම රාජ
ජනකෘත ශර්ම පූජ
අසදෘස බුද්ධ ලීල
අති පරිශුද්ධ ශීල

'පුණ්‍ය මහිමය නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිරුරෙහි මහා පුරුෂ ලක්ෂණයෝ පහළ වන්නාහුය. එවැනි ලකුණු තිස් දෙකකි. මේ හැරුණු විට උන්වහන්සේට කුඩා ලකුණු (අනුව්‍යඤ්ජන) අසූවක් ඇත්තේය,' යනුවෙන් ආචාර්ය තෝමස් බුද්ධචරිතය නම්කෘතියෙහි සඳහනක් කරයි.[7] එම ලකුණු ලැයිස්තුව ද එහි දක්වා තිබේ.

සියපින් සිරින් සරු
දෙතිස් ලකුණින් විසිතුරු
කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු
වඳිමි මුනි උතුමන් තිලෝගුරු

යනුවෙන් ගුත්තිලයෙහි වැත්තෑවේ හිමියෝ සඳහන් කරයි. ලබුගම ලංකානන්ද මහනාහිමියෝ බුද්ධකාය සම්පත්තිය ගැන සඳහනක්[8] කරන්නේ මෙලෙසිනි.

'අනේක කල්ප කෝටි සහස්‍රයන්හි උපචිත පුණ්‍ය නමැති ශිල්පීහු විසින් නිර්මිතව දෙව් නුවර නගන ලද රුවන් තොරණක් සෙයින් දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් ශෝභායෙන් මණිගණ ප්‍රභා සමුජ්වලිත රත්නාකරයක්හුගේ ශ්‍රී විභූති අභි

6. බුද්ධ ගද්‍යය. පිටු 7
7. බුද්ධ චරිතය, ආචාර්ය තෝමස්. පිටු 296 එම ලකුණු තිස් දෙක සඳහා බලන්න. සුවිසිමහගුණය පිටු 403
8. දිනමිණ වෙසක් සලාපය 1986 'බුද්ධකාය සම්පත්තිය' නම් ලිපිය බලන්න. පිටු 1

බබළමින් අසූ අනුව්‍යංජනයන්ගෙන් බබලන විචිත්‍ර ලක්ෂණයෙන් හා කේතු මාලාලංකාරයෙන් දිළිසෙන සම්මා සම්බුදුරදුනගේ දෙව් මිනිසුන් ඇසට පෙනෙන්නාවූ ද රූප විලාසය අචින්ත්‍ය ප්‍රකාශිතය නොහෙන බැවින් චින්තා විෂය ඉක්මවා සිටියේය. ස්වක් හු විසිනුදු කියා නිමවා ලිය නොහෙන බැවින් වාග් විෂය ඉක්මවා සිටියේය. තවද බුදුරදුන්ගේ ෂඩ් අසාධාරණ ඥාන දසබල චතුර් වෛශාරද්‍යාදීන් ආඪ්‍යවූ ධර්මකාය සම්පත් අචින්ත්‍ය වන බව කියනු කවර කථායැ.

පුරාණයෙහි පටන්ම බුදුන්වහන්සේ ගැන කියන්නටත් ලියන්නටත් බොහෝදෙනා පෙළඹුනේ උන්වහන්සේගේ අති උදාර ආශ්චර්යත්වය නිසාමය. දොළොස්වැනි ශත වර්ෂයේදී රචිත අමාවතුරෙහි[9] අවසානයට ගුරුළුගෝමී පඬිතුමන්,

'මෙසේ තුන් ලෙව්හි පැරිසැරූ උපාලි ගෘහපති ඈ සිටුනුද් කූටදන්ත ඈ බමුණනුත් අජාසත් ඈ රජුනුද් අතුමල් ඈ සොරනුද් සබිය ඈ පරිබ්‍රාජකයනුද් සච්චක ඈ නුවටදරුවනුත් පාථික පුත්‍ර ඈ නුවටනුද් සච්චකබද්ධ ඈ ජටිලයනුද් පටාචාරා ඈ තවුසනුද් ශාක්‍ය භික්ෂු ඈ මහණනුද් නන්දෝපනන්ද ඈ නාගරාජයනුද් ආලවක ඈ යකුනුද් රාහු ඈ අසුරයනුද් සක්දෙව් රජ රජු ඈ දෙවියනුද් බක ඈ බඹනනුද් දමා, අමාමහ නිවන් පමුණුවමින් තරු පිරිවරන පුන් සඳක් සෙයින් පිරධ පව්පිරිවරණ ලද රුවන් මෙරක් සෙයින් පත්පෙළ පිරිවරන ලද පියුම් කෙමියක් සෙයින් අරිගණ පිරිවරා දෙව්රම් මහ වෙහෙරවැඩ විසූ බුදුහු......' යනුවෙන් සඳහන් කරයි.

ජනතාව සමග හැසිරෙමින් ඔවුනගේ ඇවතුම් පැවතුම් හා චින්තා චාරයන් දැන අවවාද අනුශාසනා කරමින් අවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ පරානුකම්පාවෙන් කටයුතු කළ එක ද ශාස්තෘවරයෙක් මිහිපිට සිටියේ නැත.[10]

'පළමුකොට තමාට සය වසක් බොහෝ උපකාර කළ තාපසයින් පස් දෙනෙකුට දහම් දෙසා පන්සාලිස් වස මුළුල්ලේ

9. අමාවතුර, සම්පාදක මහින්ද ද සිල්වා 1964, පිටු 67
10. වෙසක් සිරිසර සංරාව 1986 'මානවයන් සතකයට' ලිපිය බලන්න. පිටු 7

රජ, ගොවි, බමුණු, සැඩොල්, සිටු, දිළිඳු, නපුස, හොර ආදී සියලු දෙනාටම කිසිදු වෙනසක් නොබලා දහම් දෙසූ සේක යනුවෙන් උන්වහන්සේගේ සේවය ගැන මහාචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමියන් සඳහනක් කරයි.[11] බුදුන්වහන්සේගේ සිතීමේ නිදහස ආගමික ඉතිහාසයේ අන් කිසිම තැනක දක්නට නොලැබේ.[12] නිදහසේම ප්‍රචලිතවූ බුද්දහම අද අදහන්නෝ කෝටි පනහකටත් අධිකය.[13]

සුප්‍රසිද්ධ පුවත්පත් කලාවේදියෙකුවන ජෝන් වොල්ටර් සිද්ධාර්ථ කුමරුවාගේ ජයග්‍රහණය දක්වන්නේ මෙලෙසිනි.[14] 'අති දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ කළ වීර්යය ද ඔහුගේ ආත්ම පරිත්‍යාගය ද භාවනාව ද ජය ගත්තේය. එතුමා සත්‍යාවබෝධය ලැබ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වූහ. ආලෝකය සඳහා වූ උන්වහන්සේගේ අරගලය නිමාවිය.'

එවේලේ උන්වහන්සේගේ පිටිතුරු උදන් ඇනීම මෙසේවි.

අනේකජාති සංසාරං - සන්ධා විස්සං අනිබ්බිසං
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ - දුක්ඛා ජාති පුනප් පුනං
ගහකාරක දිට්ඨෝසි - පුනගේහං න කාහසි
සබ්බාතේ පාසුකා භග්ගා - ගහකූටං විසංඛිතං
විසංඛාර ගතං චිත්තං - තණ්හානං ඛය මජ්ඣගා

'ආත්ම භාවය නමැති මේ ගෙය සාදන වඩුවා සොයමින් නොදැක නොයෙක් ජාතීන්හි සසර ඇවිද්දෙමි. නැවත ඉපදීම දුකය. එම්බා වඩුව මම තා දිටිමි. නැවත මේ ගෙය නොසාදන්නෙහිය. තගේ සියලු කෙලෙස් නමැති කැණිමඬල ද සුනු විසුනු කරන ලදී. මගේ සිත නිවන අරමුණු කරන ලදී. තෘෂ්ණාව ක්ෂයවී අර්හත් බවට පැමිණියෙමි.'

'බොදු දරුවන්ගේ පහන් ටැඹ සිදුහත් සිරිතයි. පරිත්‍යාගය, දයාව, අවංක බව, ගුණ නුවණ පිළිබඳ අපගේ පරමාදර්ශය එතුමාය. හැම දරුවෙකුටම සිදුහත් සිරිතේ පාඩම් නිතර දෙවේලේ

11. බු.වදාළ ධර්මය මහාචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමි පිටු xxiv
12. එම පිටු 3
13 එම පිටු 7
14 සත්පුන් සිත. පිට 36

මෙනෙහි කරතොත් ලොව හැමටම පියකරු තැනක් වනවා ඇත," යනුවෙන් ආචාර්ය චන්දිම විජය බණ්ඩාර සඳහන් කරයි.[15]

බුදුන්වහන්සේගේ බලය ගැන තවත් අතකින් බලනවා නම් පන්සල්වලත් බෞද්ධ නිවෙස්වලත් උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් පිදෙන මල් පහන් කෙතෙක් දැයි මොහොතක් සිතා බලන්න. වෙසක් පෝදාවක පමණක් දල්වන පහන් ගණන මෙතෙකැයි කෙනෙකුට සිතිය හැකි ද? සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුගේ අභාවයකින් පසු දල්වන පහන් ගණන දෙකකි.

'සම්බාධෝ ඝරාවාසෝ අබ්භෝකාසෝ පබ්බජ්ජා' ගිහි ගෙදර කරදර සහිතය, පැවිද්ද (කරදර නැති) හිස් තැනෙකි,' යන බුදුවදන අසා කී දෙනෙක් ගිහි ගෙදර අතහැර පැවිදි වෙද්ද. බුදුරදුන් පිරිනිවී වසර දෙදහස් පන්සිය ගණනක් ගතවීත් ඒ වදනට අවනතවීම මොන තරම් ආශ්චර්යක් ද? අද ජීවතුන් අතර ඉන්දදීත් තම වචනයේ කෙනෙකු පිහිටවීමට අසමත් පුද්ගලයෝ නම් කොතෙක් ද? ඔවුන් මළ පසු ඔවුන්ගේ වදන් පිළිපදින කෙනෙකු නොසිටීම ගැන කවර කථා ද?

'සතුන් මැරීමෙන් වැළකෙමි' යන ශික්ෂාව සමාදන්ව සතුන් මරන්නා තබා ආහාර වේලකටවත් මාංශයක් මුහු කිරීමට අකමැති බැතිමතුන් කොතෙක් ද?

'දානං සග්ගස්ස සෝපානං' දානය ස්වර්ගයට යන හිනි මගයි, යන බුදුවදන අදහන පරිත්‍යාගශීලී ස්ත්‍රී පුරුෂයෝ කොතෙක් ද? 'චිත්තස්ස දමතෝ සාධු' සිත දමනය මැනවි, යන වදන අනුව යමින් පෝදිනක බවුන් වඩන බැතිමතුන් කෙතෙක් ද?

මෙයින් අපට පෙනීයන්නේ බුදු වදන නම් මනුෂ්‍යයා සනහන මිහිරි තෙපුලක්ම බවයි. මෙසේ සම්භාවනීයයන්ගේ සම්භාවනීයත්වයට පත්වූණු අප බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණයන්නේ නම් ඒ සියල්ලෝම සදා සැනසිල්ල ලබති. අවාසනාවකට කෙනෙක් මේ දහම පිළිපැදීමට උත්සාහයක් නොගනී නම් ඔවුනට කිව හැක්කේ එකම දෙයකි.

කලකිනි බුදු කෙනෙකුන් උපදින් නේ
දුකකිනි මිනිසත් බව ලැබ ගන් නේ
මෙදෙකිනි මෙ සසර දුක් දුර ලන් නේ
සුදනෙනි කිම වීරිය නොකරන් නේ

(ලෝවැඩ සඟරාව)

15 විදුරු නැණ සඟරාව, වජිරඥාන දහම් පාසල 1984 පිටු. 22

ධර්මය හා එහි ආනිශංස

බුදු දහම යනු කෙනෙකුගේ බලයකින් තව කෙනෙකුගේ හිස තුළ හිල්විය හැකි දහමක් නොව යහපත් ක්‍රියා මාර්ගයක් පිළිබඳ කදිම අනුශාසනා පන්තියක හෙළි කිරීමකි.[1] ලෝකය පිළිබඳව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට කැමති අය විසින් අනිවාර්යයෙන් බුදු දහම හැදෑරිය යුතුයි.

මහාචාර්ය ජෝතිය ධීරසේකර බුදු සමය ගැන මෙසේ සඳහනක් කරයි.[2] 'බුදු සමය වූ කලී ජීවන ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් මානව හිතවාදීන්ගෙන් මිනිසාගේ වගතුග විමසන දර්ශනයක් වශයෙන් යථාර්ථවාදී බුද්ධිමතුනගේ සිත් ගන්නකි. බුදු බව ලබන්නට පෙර බෝධි සත්වයෙකු වශයෙන් සිටියදී බුදුරදුන්ගේ සිත යොමුවූයේ සාක්‍ෂ්‍යයෙන්ම මිනිසාගේ යථාතත්වය වටහා ගනිමින් ඔහු පත්ව සිටින අසතුටුදායක තත්වයනට පිළිමයක් යෙවීම සඳහාය. එම තත්වය මිනිසා නිසාම ඇතිවන බවත් එහි විසඳුම හුදෙක් මිනිසාම සතු බවත් උන්වහන්සේගේ වැටහීම විය.'

ජෝන් වෝල්ටර්, 'බුදු දහම අභිරහස් ආගමක් නොවේ. වසර දහස් ගණනක කාලයක් තුළ අසංඛ්‍ය සංඛ්‍යාත ජනතාවක් එහි දැක්වෙන කරුණුවලින් ජීවිතය උපතේ සිට විපත දක්වා හැඩ ගසාගෙන ඇත. වර්තමානයේ ද නිර්මල ථෙරවාදී බුදු දහම ලංකාව, බුරුමය, තායිලන්තය සහ කාම්බෝජය යන රටවල ප්‍රීති ප්‍රමෝදයෙන් කල් ගෙවන ලක්‍ෂ සංඛ්‍යාත ජනතාවනගේ ආගමව ඇත,' යනුවෙන් පවසයි.[3]

මහාචාර්ය කොසම්බි භගවාන් බුද්ධ නම් කෘතියෙහි 'බුදු දහම මෙලොව දිවිය සාර්ථකත්වයට මග පෙන්වන ශ්‍රේෂ්ඨ

---

1. වෙසක් සිරිසර සඟරාව 1986 'අනුපුබ්බ පටිපදා' ලිපිය බලන්න පිටු 63
2. දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1986 'බුද්ධ දහම ලෝක ආගමක්ද' ලිපිය බලන්න. පිටු 20
3. සත්පුන් සිත පිටු 1

ඉගැන්වීම්වලින් පරිපෝෂිත ධර්මයක් බව මනා ලෙස පෙන්වාදී තිබේ.[4]

බුද්ධ ධර්මය වශයෙන් අප හඳුන්වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ දේයි. බුද්ධ දේශනාවල එක් කැපීපෙනෙන ලක්ෂණයක් නම් පුද්ගලයා ජීවත්වෙන සමාජ පරිසරයෙන් උදාහරණ දීමත් උපමා දැක්වීමත් බහුල ලෙස භාවිතකොට ඇති බවයි. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා ඉතාම සරල ලෙසින් හදවතට කාවදින ලෙස සකස්විය.[5]

නම සඳහන් කළ පමණින් රට තුළ මහත් ආන්දෝලනයක් ඇති කළ[6] මිනීමරු අංගුලිමාල[7] බුදුවදනින් අවනත වූයේ එබැවිනි. උපමා උපමේයවලින් අනූන වූ ඛුද්දක නිකායට අයත් ධම්මපදය හැමකෙනෙකු විසින් නිතර පරිහරණය කළයුතු කෘතියකි. වියතුනට එය එකම රසගුලාවෙකි.

ධර්මය යනු විවිධාර්ථ දෙන වදනකි.[8] බුදුන් වහන්සේ ධර්මය යනුවෙන් අදහස් කළ දේ පිරිසිදුව තෝරා බේරා ගැනීම සෑහෙන කලක් අධ්‍යයනය කළ යුතු වැඩෙකි. ඒ බව දර්ශනය හා සාමය පිළිබඳ මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාටර් නමැති අපරදිග පඬුවෙකු විසින් රචිත ධම්ම යන කෘතිය සම්පාදනය කිරීමට ග්‍රන්ථ දෙසීයකට අධික සංඛ්‍යාවක් පරිශීලනය කරමින් මහඳු උත්සාහයක් ගෙන තිබීමෙන්ම සනාථ වේ. එහි ධර්ම යන්නට පරියාය වචන තිස් හතරක් දක්වයි.[9]

1. ගුණ (ශීල ගුණය)
2. දේශනා (ඉගැන්වීම)
3. පරියත්ති (පර්යාප්ති ධර්මය)
4. නිස්සත්ත (සත්ත්ව රහිත බව)
5. නිජ්ජීවිතා (ජීවි රහිත බව)

---

4. දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1988 'දහම් සරණ' ලිපිය බලන්න පිටු 5
5. වෙසක් සිරිසර සඟරාව 1986 පිටු 9
6. එම
7. අඹා වතුර පිටු 25
8. මිනිස් ගැ. පිටු 11
9. ධම්ම පිටු 191

6. සුඤ්ඤතා (ශූන්‍ය බව)
7. හේතු (හේතු සාධකය)
8. සච්චානි (සත්‍යය)
9. චතු සච්ච ධම්ම (චතුරාර්‍ය ධර්මය)
10. සච්ච (සත්‍යය)
11. සමාධි (සමාධිය)
12. පඤ්ඤා (ප්‍රඥාව)
13. පකති (ප්‍රකෘතිය)
14. සභාව (ස්වභාවය)
15. පුඤ්ඤ (පුණ්‍ය)
16. ආපත්ති (ඇවැත්)
17. ඤෙය්‍ය (දතයුතු)
18. ආදි (ආදිපෙයින්)
19. ඤාය (සාරූප්‍යතාව)
20. ආචාර (යහපත් හැසිරීම)
21. කාරණ (කාරණය, හේතුව)
22. මග්ග ඵල නිබ්බාන (මාර්ග ඵල සහ නිවණ)
23. අරිය මග්ග (ආර්ය මාර්ගය)
24. විවහාර (ව්‍යවහාර)
25. කුසල ධම්ම (කුසල ධර්මය)
26. විකාර (ව්‍යුහය, ගුණය)
27. පච්චය (ප්‍රත්‍යය)
28. පටිච්ච සමුප්පන්න (ප්‍රත්‍ය සමුත්පන්න)
29. විසය (විෂය)
30. යුත්ති (යුක්තිය)
31. නිබ්බාන (නිවණ)
32. ත්‍රිපිටක පාලි (ත්‍රිපිටක පාලිය)
33. සුචරිත (සුචරිත ධර්මය)
34. බුද්ධ භාෂිත (බුදු වදන)

ධර්මය අනුව හැසිරේ නම් මෙම ජීවිතය ඵලදායක එකක් කරගත හැකි වෙයි. පන්සිල් මනා ලෙස ආරක්ෂා කරන තැනැත්තාට එහි ආනිශංස පහෙන් හතරක්ම මෙලොවදීම ලද හැකිය.[10] ශීලය රකින තැනැත්තාට ලැබෙන ආනිශංස පහ මෙසේය.

10. මජ්ඣිම නිකාය 1 ආකංඛෙය්‍ය සූත්‍රය බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. (10) පිටු 75, පාරමිතා ප්‍රකරණය පිටු 180

භව භෝග සම්පත් ලැබීම.
කීර්ති ප්‍රශංසා ලැබීම.
උගත් පිරිස් ඉදිරියට නොපැකිළ යාමට හැකියාව ලැබීම.
නොමුළාව මරණයට මුහුණදීමට හැකියාව ලැබීම.
සුගතිගාමී වීම.

මෙයින් මුලින් සඳහන් ආනිශංස හතරම මෙම ජීවිතයේදී ලැබේ. මීට අමතරව සිල්වතාට තවත් ආනිශංස වෙයි. එනම් පිරිසිදු චරිතයක් නිසා කාටත් ප්‍රිය ශීලියකු වීම, සිතට කිසිවිටකත් බියක් හට නොගැනීම, හැම ගුණයකටම හිමිකාරයෙක් වීම, සිත විපිළිසර නොවීම ආදියයි.

ඒ සඳහන් කළේ ශීලය ගැනයි. දානය ගැන බැලුවත් මේ ජීවිතයේදීම ඵල ලබාගත හැකියි. ආහාර පාන ආදී යමක් කෙනෙකුට දන් දීමෙන් (පරිත්‍යාග කිරීමෙන්) ආයුෂය, වර්ණය, සැපය, බලය, ප්‍රඥාව යනුවෙන් ආනිශංස පහක් ලැබෙන බව දක්වා තිබේ.[11]

මෛත්‍රී භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලද හැකි ආනිශංසයෝ එකොළහකි.[12] ඉන් දහයක්ම මේ ජීවිතය සම්බන්ධවයි. ආනිශංස මෙසේය:

සුවසේ නිදයි.
සුවසේ පුබුදියි.
නපුරු හීන නොපෙනේ.
මනුෂ්‍යයනට ප්‍රිය වේ.
අමනුෂ්‍යයනට ප්‍රිය වේ.
දෙවියෝ රකිති.
ගිනි, විෂ, ආයුධ, ආදියෙන් උපද්‍රව ඇති නොවේ.
සිත වහා එකඟ වේ.
මුහුණ ප්‍රියකරු වේ.
මරණයට නිර්භයව මුහුණ දියහැකි වේ.

මේ අනුව දාන, ශීල, භාවනාදී හැම පින්කමකින්ම මෙලොවදී බොහෝ ආනිශංස ලබාගත හැකි බව තේරුම් ගත යුතුයි.

11. පාරමිතා ප්‍රකරණය රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි පිටු 155
12. මිනිස් ගැ. පිටු 27

සිත

සිත පුහුණු කිරීමට මත්තෙන් සිතේ හැටි දැනගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. නිරන්තරවම සිත ක්‍රියාකාරීයව පවතී. එය මොහොතක්වත් නතර නොවී ක්‍රියා කරයි. එබැවින් අප හැම වේලාවේම ඉන්නෙ කිසියම් කල්පනාවකය. සිත අරමුණෙන් අරමුණ ගනිමින් ක්‍රියාකාරී වන බව බොහෝ දෙනා නොසිතති.

'බෞද්ධයෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සමාන හෝ ඊට වඩා සිත ගැන අවබෝධයක් ඇති කෙනෙකු ගැන සිතා ගත නොහැකිය. බුද්ධත්වය නම් සිත කෙළෙසන ධර්ම තේරුම් ගෙන භාවනාව මගින් සිත දියුණුකොට සිත කෙළෙසුන්ගෙන් නිදහස් කොට පරම ප්‍රභාස්වරත්වය සිතෙහි ස්ථිර ලෙස ඇතිකර ගැනීමයි' යනුවෙන් ආචාර්ය දික්වෙල පියනන්ද මාහිමියෝ ප්‍රකාශ කරති.[1]

ප්ලේටෝ හා ඇරිස්ටෝටල් ද සිත පිළිබඳව කියා තිබේ.[2] දහනම වැනි ශත වර්ෂයේ අග භාගයේදී ජීවත්වූ සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් නම් මනෝවෛද්‍යවරයා යටි සිත නමින් සිතේ කොටසක් ක්‍රියා කරන බව පෙන්වා දී ඇත.[3] එම සංකල්පය පුරාතනයෙහි ද උගන්වන ලද්දකි. එයම අසංග, වසුබන්ධු යන දාර්ශනිකයන් විසින් පස්වන සියවසේදී මූල විඤ්ඤාණය හා ආලය විඤ්ඤාණය යන වදන්වලින් හඳුන්වා දී ඇත.[4]

පණ්ඩිත වැයිහේනේ පඤ්ඤාලෝක හිමියන් සිත පිළිබඳ

---

1. The Concept of Mind in Early Buddhism නම් ග්‍රන්ථය
2. විත්.කත්.සං. පිටු 11
3. එම පිටු 13
4. එම පිටු 15

කරුණු එකතුවක් දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.[5]

1. ප්‍රකෘතිය මුල්වීමෙන් හටගත් තත්ව පදාර්ථයක් බව සාංඛ්‍ය දර්ශනයේ විස්තර වෙයි.
2. නිත්‍ය වූ සූක්ෂම වූ පදාර්ථයක් බව න්‍යාය දර්ශනයේ සඳහන් වෙයි. න්‍යායිකයෝ විඤ්ඤාණය ආත්මය සේ ගනිති.
3. අභ්‍යන්තරික ඉන්ද්‍රිය පදාර්ථයක් බව වේදාන්ත මතයෙහි සඳහන් වෙයි.
4. භූතයන්ගෙන් ඇතිවන තත්ත්වයක් බව භෞතිකවාදීහු පවසති.
5. මාතෘ පිතෘ දෙදෙනාගේ ජීව ධාතු සංයෝගයෙන් චිත්තය ඇතිවන බව ඇතැම් දාර්ශනිකයන්ගේ මතයයි.
6. චිත්තය හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් පහළ වන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් ධර්මයක් බව බෞද්ධ දර්ශනයෙහි පැහැදිලි කර ඇත.

සිත පිළිබඳ අංග සම්පූර්ණ ශාස්ත්‍රීය ඉගැන්වීමක් පළමු වරට ලෝකයට ලැබුණේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙනි. බුද්ධ මතය අනුව සිත කියන්නේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන හතරේ එකතුවයි: යනුවෙන් ආචාර්ය පියනන්ද හිමියන් සඳහන් කරයි.[6]

මනෝ ධාතුවේ ආශ්‍රය ස්ථානය මොළය බව සමහර උගතුන් සිතත්. එය වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් ද මෙතෙක් අනුමතවී නැත.[7] සිත වනාහි හෘදයේ ලේ ආශ්‍රයෙන් පවත්නාවූ එක්තරා සූක්ෂම දැයකි.[8] හදවත ඇසුරු කොට පවත්නා රුධිරය වස්තු රූපය නමින් ද හැඳින් වේ.[9]

---

5. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැයිහේනේ පඤ්ඤාලෝක හිමි පිටු 15
6. චිත්.සත්.සං. පිටු 14, 16
7. අභි.මාර්. පිටු 140
8. එම
9. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැයිහේනේ පඤ්ඤාලෝක හිමි පිටු 19

සිත යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ අරමුණු දැනීමේ ශක්තියවය. රූප දැකීම, ශබ්ද ඇසීම, ගඳ දැනීම, රස දැනීම, ස්පර්ශ දැනීම, වැනි නොයෙක් දේ සිතීම දැනීම් සියල්ල ඇතිවන්නේ චිත්ත ශක්තියෙනි.[10] එහි ලක්ෂණය දැනීමයි: රසය, පෙරටුව යාමයි.[11]

සිත නම් වූ විඤ්ඤාණ ධාතුවෙන් තොර වූ ශරීරය කිසිවක් නොදන්නාවූ යාම්-ඊම්, කෑම්-බීම්, කිසි ක්‍රියාවක් නොකරන්නා වූ මළකඳකි.[12] ශරීරය මස් ගොඩක් හැටියට නොපෙනී මනුෂ්‍යකු හැටියට පෙනෙන්නේ සිත ඊට සම්බන්ධව ක්‍රියා කරන බැවිනි.[13]

සිත හෘදය වස්තුව ඇසුරු කොට පැවතුනත් පෙට්ටියක තිබෙන මැණිකක් සේ සටහනක් ආකාරයක් ඇති දෙයක් නොවේ. උපදින්නාවූ සිතක් ඇසිපිය හෙළන කාලයෙන් ලක්ෂයෙන් පංගුවක් තරම් කාලයක්වත් නොපවතී.[14] සිත පමණ ඉක්මනින් නැතිවන අන් වස්තුවක් නම් නැත්තේය. නොනවත්වා බෙරයකට ගසන විට ශබ්ද පරම්පරාවක් නිතරෝම නිකුත් වන්නාසේ සිත ද ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පරම්පරා වශයෙන් පවතී.[15] එය වහා ඉපිද වහා නැතිවී යයි. එබැවින් සිත අනිත්‍යය.

අප ඉදිරියට යන කල්හි බිම තිබෙන පය වරක් ඔසවා ඉදිරියට තැබීමේදී ඒ සඳහා එක් සිතක් නොව සිත් ලක්ෂ ගණනක් ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි.[16] මෙසේ ඉතා වේගයෙන් පැවතීම චිත්තයාගේ ස්වභාවයයි[17]

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සිතේ ස්පන්දනය (සැලීම) විස්තර කරන්නේ මෙසේය.

වාරිජෝව ථලෙ ඛිත්තො
ඔකමොකත උබ්භතො

10. අභි.පුදී. පිටු 15 (විස්තරාත්මක දැනුමක් සඳහා බලන්න)
11. බුද්ධචරිතය, ආචාර්ය තෝමස්. පිටු 280
12. විදර්.භා. පිටු 98
13. එම
14. චිතු.සකා පිටු 126
15. එම පිටු 127
16. එම
17. එම පිටු 128

පරිපන්දන්ති ඉදං චිත්තං
මාරධෙය්‍යං පහාතවෙ.[18]

මේ සිත දියෙන් ගෙන ගොඩ තැබූ මාලුවෙකු මෙන් හැම අතින්ම සැලේ. ඒ නිසා මාරධෙය්‍ය නැසිය යුතුයි, යනුවෙනි. නවද සිතේ ස්පන්දනය, චපලත්වය විග්‍රහ කරන බුදුහිමියෝ මෙසේත් කියති.

ඵන්දනං චපලං චිත්තං
දූරක්ඛං දුන්නිවාරයං
උජුං කරොති මේධාවි
උසුකාරොව තෙජනං [19]

සෙලවෙන්නා වූ චපල වූ අරමුණුකරා යැමෙන් නොවැළකිය හැක්කාවූ මේ සිත, වඩුවා හී දණ්ඩක් ඇද හරින්නාක් මෙන් බුද්ධිමතා සිත සෘජු කරයි.

එහා ඇතිව නැතිවෙන සිත දමනය කිරීමේ ප්‍රයෝජනය මෙසේ විස්තර කරති.

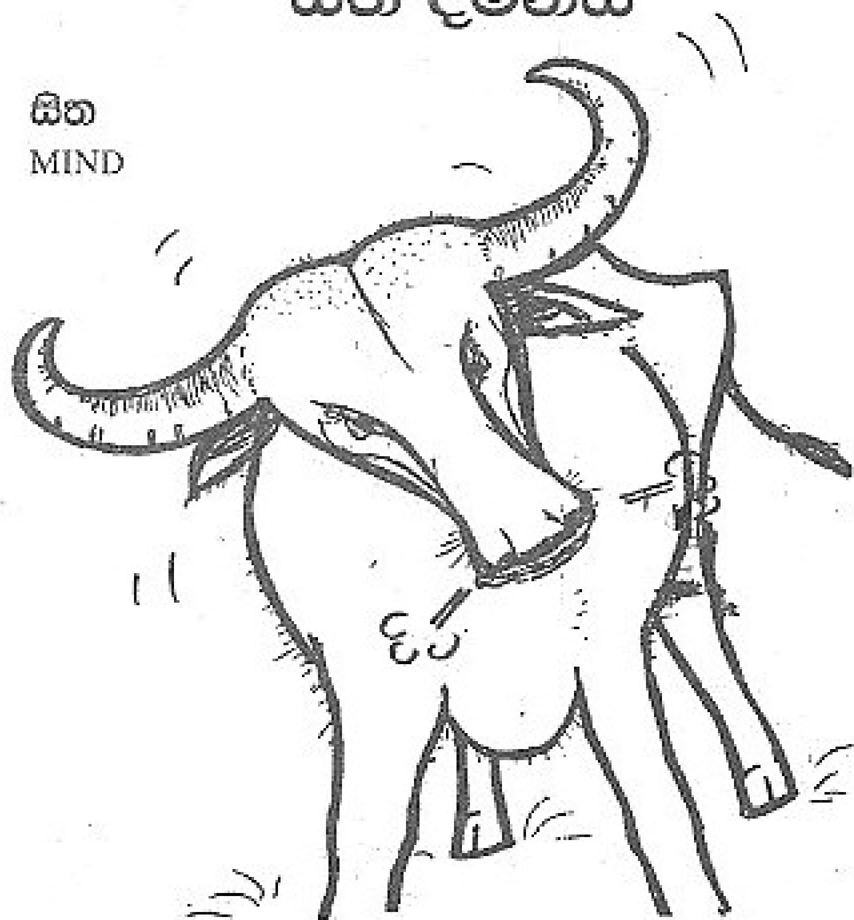
දුන්නිග්ගහස්සා ලහුනො
යත්ථ කාම නිපාතිනො
චිත්තස්ස දමථො සාධු
චිත්තං දන්තං සුඛා වහං [20]

අල්ලා ගැනීමට අපහසු එහා ඇතිව නැතිවන්නාවූ සිත දමනය කිරීම යහපත්ය. දැමූ සිත සුව ගෙනදේ.

18. ධම්මපදය, චිත්ත වර්ගය (ධම්ම පදය, සිරිසීවලී හිමි පිටු 20)
19. එම (එම)
20. එම (එම)

සිත දමනය

සිත
MIND



සිත හික්මවා ගැනීම ගොනුන් සී සෑමටත් කරත්තයේ බැඳීමටත් හිලෑ කොට පුහුණු කර යොදා ගන්නාක් මෙන් සැසඳිය හැකිය.[1] දමනය නොකළ සිත නොයෙකුත් අරමුණු ඔස්සේ දුවයි. එය රැක ගැනීම දුෂ්කරය. දිවීම වැළැක්වීමට නම් තෝරාගත් අරමුණක දිගටම සිත බැඳ තැබිය යුතුයි.[2]

---

1. බෝධි පක්ඛිය දීපනී, ලේඩි සයාදෝර් නාහිමි. අනුවාදය, රද්දොළුවේ විමලවංශ හිමි. පිටු 37
2. භාවනා සඟරාව 1956 පිටු 1, පිරිසදහම් අංක 5 විදසුන් වැඩුම, මහාසි සයාදෝර් නාහිමි. එහි අනුවාදය, බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය නාහිමි. පිටු 1

නොදැමුණු සිත කුලු හරකෙකුට වල් මදයෙකුට සමානය.[3] කුලු හරකා කැලයෙන් අල්ලා ගෙන එන විට ඉතා සැරය. නපුරුය. නොසන්සුන්ය. ඌ හීලෑ කරගැනීමට නම් සවිය ඇති දිග කඹයකින් දම්වැලකින් කණුවක බැඳිය යුතුය. දැඟලීමට ඇති නිදහස ටිකෙන් ටික අඩුකරමින් දිනෙන් දින කඹය කොට කළ යුතුය. කෑම අඩුකළ යුතුය. එවිට දුර්වල වන ඌ දැඟලීම අඩු කොට නිතර වැතිර සිටී. ඉනින් ටිකෙන් ටික ලන්ව ඇඟ අතගා සමාජයට බිය අඩු කොට තමාට වුවමනා ලෙසට හීලෑ කරගත හැකිය.[4]

මහා සතිපට්ඨාන විස්තරාර්ථ වර්ණනාවෙහි 'පෞරාණික ආචාර්යයෝ එසේ හෙයින් කියූ, මේ ලෝකයෙහි මනුෂ්‍ය තෙම දමනය කටයුතු වස්සෙකු මෙසේ ටැඹෙහි බඳින්නේ ද එපරිද්දෙන්ම ස්වකීය චිත්තය ස්මෘති (සති) නමැති අරමුණෙහි දැඩිකොට බඳින්නේය' යනුවෙන් සඳහන් වෙයි.[5]

චිත්ත දමනයේ ආනිශංස බුදුරදුන් වදාරන්නේ මෙලෙසය.

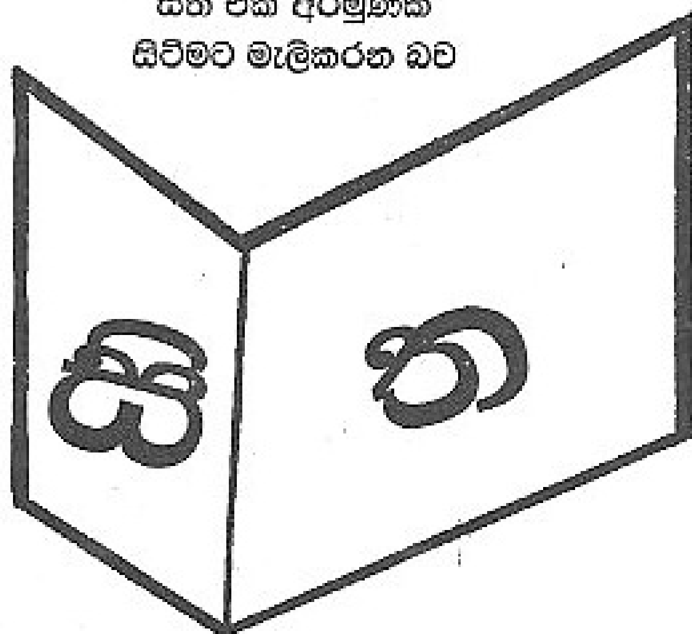
නතං මාතා පිතා කයිරා
අඤ්ඤෙවා පිච ඤාතකා
සම්මා පණිහිතං චිත්තං
සෙය්‍යසොනං තතො කරේ[6]

මව හෝ පියා අනෙක් නෑයෝ ඒ යහපත නොකරයි. මනාව දැමූ සිත මිනිසා ඊට වඩා යහපතකට පමුණුවයි.

---

3. ආනා. සති. පිටු 3
4. එම පිටු 4
5. මහා සති. විස්. පිටු 44
6. ධම්මපද. චිත්ත වර්ගය (ධම්මපදය. සිරිසිවලී හිමි පිටු 24)

සිත අරමුණක සිටීමට මැලිකරයි



සිත දමනයට ඇති මහත්ම දුෂ්කරතාවය එය එක් අරමුණක් මත ලැගීමට නුහුරුකමක් දක්වන බවය. ඊට හේතුව නිතරම පංච ඉන්ද්‍රියයන් (ඉදිරි අභ්‍යාසයේදී විස්තර කෙරේ) පිනවමින් මේ සිත කාලාන්තරයක් තිස්සේ අරමුණු සොයමින් දිව ඇවිද්ද නිසාය. ඒ පුරුද්ද ලෙහෙසියෙන් අත්හළ නොහේ.

රූපයෙහි දැක්වෙන රේඛා දෙස බලා හිඳින්න. එය තරමක් දිග හැරි පොතක ආකාරයක් සේ පෙනේ. එය විටෙක පොතේ පිට පැත්ත මෙන් ද විටෙක පොතෙහි ඇතුල් පැත්ත මෙන් ද දිස්වෙන හැටි බලන්න. එයින් පෙනෙන්නේ සිත එක දෙයක් අරමුණු කරමින් සිටීමට දක්වන මැලිකම නොවේ ද?

බුදුන්වහන්සේ දැක්වූ අභ්‍යාස මගින් හා සුවිශේෂ ශිල්පීයක්‍රම මගින් සිත දමනය කිරීමට ඉගෙන ගන්නේ නම් විපුල ඵල නෙලා ගත හැකිය.

බොහෝ දුර ගමන් යන
තනිවම නිතර හැසිරෙන
හද බිලයෙහි නිදන
දමව් මේ සිත බවුන් වඩමින

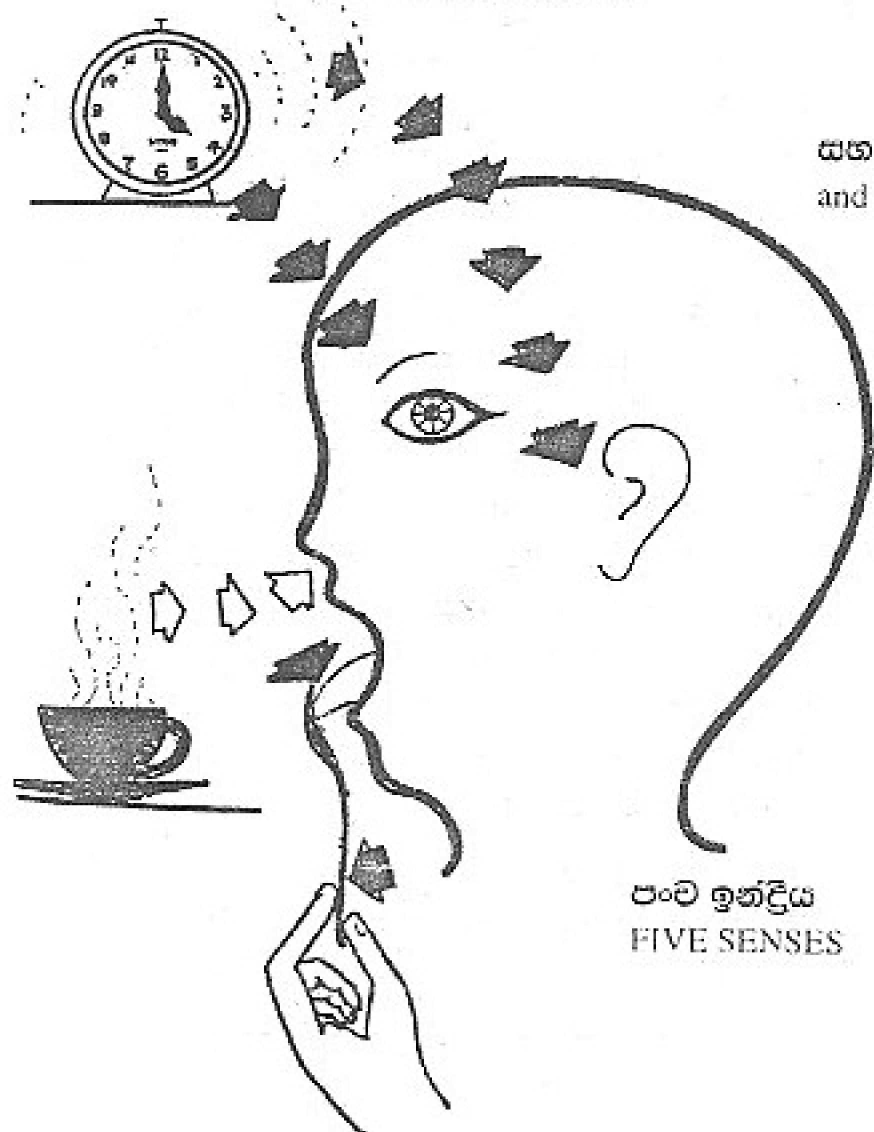
යටි සිතම පිවිතුරු
සිතිවිලි දමින් විසිතුරු
කෙලෙසෙනිය හැමසුරු
බලව මේ සිත නැණින් නිරතුරු

[illegible]රයට ඇද හෙළති
[illegible] ලොවට ද රැගෙන යති
සැම බලම යට වෙති
බලව මේ සිත මහත් බල ඇති

(අම්බලන්තොට පියදස්සි හිමි)

පංච ඉන්ද්‍රිය

ආරම්මන OBJECTS



ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම යන මේවාට පංච ඉන්ද්‍රිය යයි කියනු ලැබේ.[1] ඒවා ද්වාර නාමයෙන් ද ආයතන නාමයෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ.[2] ද්වාරය යනු දොරටුවයි. ඇස, කණ ආදි ඉඳුරන් මාර්ගයෙන් නිතර සිත් පහළ වෙයි. ඉන්ද්‍රියන් ඒවාට අයත් විෂය හමුවූ විට (ඇසට නම් රූප, කණට නම් ශබ්ද) ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු ගැටීමෙන් අපට දැනීමක් ඇතිවෙයි.[3]

'එවිට අපි දකිනවා, ඇසෙනවා, සුවඳ දැනෙනවා, රස දැනෙනවා, ස්පර්ශ වෙනවා ආදී වශයෙන් ඊට අනුරූපව කතා කරයි. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙහිදී සිදුවූයේ ආලම්මණයන් (අරමුණුත්) හා ඉන්ද්‍රියන් එක්වීමෙන් සිතක් පහළ වීමකි. එය අපට අයිති දෙයක් නොවේ. නමුත් අපට සිතෙන්නේ බලන්නේ මම ය, ඇසෙන්නේත් මට ය, යනාදී වශයෙනි.[4] දකින්නේ ඇස යයි මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය පිළිගැනීමය. ඔහු ඇසත් දැකීමත් එකක් කොට සිතත්. දැක්ම මම ය. මම ඒ ඒ දෑ දකිමි. ඇසත් දැකීමත් මමත් යන තුන් දෙනාම එකක්මය. එකම තැනැත්තාම යයි ඔවුනගේ පිළිගැනීමයි. ඇත්ත නම් එසේ නොවේ. ඇස එකකි. දැකීම අනෙකකි. මෙහි මම ය, තැනැත්තාය, තමාය කියා කිය හැකි සාරයක් එහි නැත. ඇස නිසා පහළ වන දැකීම පමණක් එහි ඇත. එනම් දැකීම කරන හැම මොහොතේම ඇස නමැති රූප ධාතුවත් චක්ඛු විඤ්ඤාණය (දැකීමේ සිත) නමැති 'නාම ධාතුවත්' මේ දෙක හැර තවත් බාහිර වූ රූපාලම්මනයන් (රූපයන්) ද ඇති බවය' යනුවෙන් මහාසී සයාඩෝ නාහිමියන් විස්තර කරයි.[5]

ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම යන පංච ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට සත්ත්වයා කැමතිය. මේ ආශාවන් සත්ත්වයා කෙරෙහි ඉතා තදින් පවතින්නේය.[6]

---

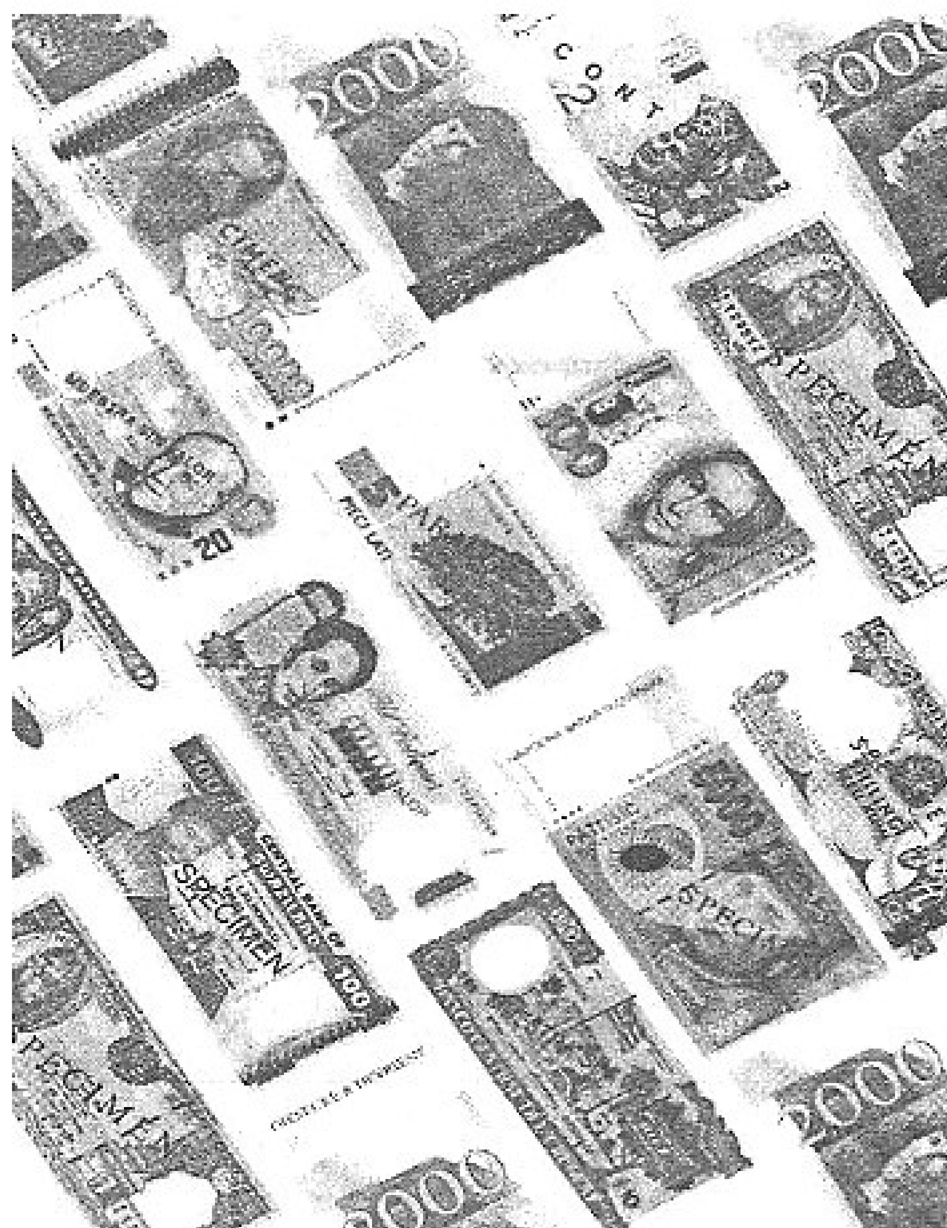
1. බුදු.දා ශ. විද්‍යාව. පිටු 140
2. අභි. සාර. පිටු 130
3. චිත්.තත්.සං. පිටු 17
4. භාවනා සඟරාව 1956 පිටු 2, පදනම අංක 5 පිටු 5
5. එම පදනම අංක 5 පිටු 5, විස්තර සඳහා බලන්න, කම්.විපා. පිටු 22
6. අභි.සාර. පිටු 235

ඇසෙහි අභ්‍යන්තරයෙන් රූප දැකීමට උපකාරවූ සියුම් ඔපයක් ඇත්තේය. (එය චක්ඛුප්‍රසාදය යනුවෙන් හැඳින්වේ.[7] එහි රූපයක ඡායාවක් වැටුණු විට චක්ඛු විඥානය (දැකීමේ සිත) පහළ වෙයි. එසේම කණෙහි ද අභ්‍යන්තරයෙහි ශ්‍රෝත ප්‍රසාදයක් ඇත. එහි ශබ්දයේ කම්පනය වැටුණු විට (ඇසීමේ සිත) උපදී. නාසයේ ඇතුළෙහි මෙසේම ඝානප්‍රසාදයක් නම් ඔපයක් වෙයි. එහි සුවඳක් හැපුණු විට ඝාන විඥානය (සුවඳ දැනීමේ සිත) උපදී. දිවේ මතුපිට රස දැනීමේ ඔපයක් ඇත. එය ජිව්හා ප්‍රසාදය නම්. එහි රසයක් ගැටුණු විට ජිව්හා විඥානය (රස දැනීමේ සිත) උපදී. සමෙහි සෑමතැනම කායප්‍රසාදය පවතී. එහි යමක් ස්පර්ශ වූවිට කාය විඥානය (ස්පර්ශය දැනීමේ සිත) උපදී.[8] මෙසේ අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් මාර්ගයෙන් සිත් උපදී.

ඉන්ද්‍රියයන් තිබුණ ද ඒවාට ගොදුරුවූ රූප (අරමුණු-ආරම්මණ) නොමැති නම් අපට දැනීමක් ඇසීමක් ආදිය ඇති නොවේ. එබැවින් රූපය, ශබ්දය, ගන්ධය, රසය, ස්පර්ශය තියා ගෝචර රූප පසෙකි.[9] ඉන්ද්‍රියයන් මාර්ගයෙන් ගොදුරු කරගන්නා බැවින් ගෝචර රූප නම්.

7. එම
8. එම පිටු 236, 237
විදර්.භා. පිටු 99 කම්.විභා. පිටු 24
9. අභි.මාර් පිටු 237, විදර්.භා. පිටු 101, ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ පණ්ඩිත තලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි පිටු 343

අසීමිත ආශාවන්



රන්, රිදී, මිල, මුදල්, කෙත් වතු ආදී වස්තූන් කෙරෙහිත් අඹු දරුවන් ආදීන් කෙරෙහිත් බලවත් ඇල්මක් මනුෂ්‍යයාට වෙයි.[1] තිරිසන්ගත සත්ත්වයිනට රන්-රිදී, මිල-මුදල්, කෙරෙහි ඇල්මක් නොවෙයි. එම සතුන් පංච ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට පමණක් ඇලුම් කරති. මනුෂ්‍යයා ද මිල මුදල් කෙරෙහි ඇලුම් කරනුයේ ඒ මගින් පංච ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට අවශ්‍ය දේ ගැනීමට පුළුවන් බැවිනි.

මිනිසාගේ පවතින මේ බලගතු ආශාව පියවීමට නොයෙකුත් වැඩ සිද්ධ කෙරෙයි. නවද මේ තෘෂ්ණාව හේතු කොටගෙන අද ලොව එකම යුද්ධ පිටියක් සේය. හැම රටකම වාගේ කෝලාහලය. වෙඩිතැබීම්, මිනී මැරුම්, මංකොල්ලකෑම් කෙළවරක් නැත. මෙහි තෘෂ්ණාව වශයෙන් කාමය, ධනය පමණක් නොව දෘෂ්ටි, මාන, වාද, ආකල්ප, විශ්වාස යන මේවා අඩංගු වේ.[2]

මෙ පිළිබඳ විග්‍රහයක් දක්වමින් මහාචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමියෝ 'ගෙදර දොර පෞද්ගලික කෝලාහල පටන් රටවල් හා ජාතීන් අතර මහා යුද්ධ දක්වා ලෝකයේ සියලුම අවුල් මේ තෘෂ්ණාව නිසාම ඇතිවන්නේය. මෙයින් පෙනෙන්නේ ලෝකයේ ආර්ථික, දේශපාලනමය, සාමාජික ප්‍රශ්න සියල්ල තෘෂ්ණාව මුල් කොට ඇති බවයි' යනුවෙන් බුදුන් වදාළ ධර්මය නම් කෘතියෙහි සඳහන් කරයි.[3]

එයම මහාචාර්ය රේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල නාහිමියෝ චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය[4] නම් කෘතියෙහි විස්තර කරන්නේ මෙසේය.

'නවද මේ තෘෂ්ණාව හේතුකොටගෙන රජවරු රජවරුන් සමග කලහ කරන්නාහ. බමුණෝ බමුණන් සමග කලහ කරන්නාහ. අඹුව සැමියා සමග කලහ කරන්නිය. සැමියා

1. විද්‍ය. හා. පිටු 126
2. බු.වදාළ ධර්මය පිටු 43
3. එම
4. චතු.සත්‍ය. පිටු 124

අඹුව සමග කලහ කරන්නේය. පියවරු දරුවන් සමග කලහ කරන්නාහ. දරුවෝ පියවරුන් සමග කලහ කරන්නාහ. මව්-වරු ද දරුවන් සමග කලහ කරන්නාහ. දරුවෝ ද මවුන් හා කලහ කරන්නාහ. සහෝදරයෝ සහෝදරයන් හා කලහ කරන්නාහ. නෑයෝ නෑයන් හා කලහ කරන්නාහ. මිතුරෝ මිතුරන් හා කලහ කරන්නාහ. පැවිද්දෝ පැවිද්දන් හා කලහ කරන්නාහ. මෙසේ ඔවුනොවුන් කලහකොට මරණයට ද පැමිණෙන්නාහ. 'මරණ' පමණ මහත්වූ දුක්වලට ද පැමිණෙන්නාහ.'

ලොවෙහි මනුෂ්‍යයාගේ ප්‍රයෝජනයට බඩු මුට්ටු කොතෙක් තිබුණ ද ඉන්ද්‍රියයන් ඉදිරියේ වර්ග පහකි. ඒවා ඇස පිනවීමට ද කණ පිනවීමට ද නාසය පිනවීමට ද දිව පිනවීමට ද, ශරීරය පිනවීමට ද වෙයි. දිව පිනවීමට ඇති විවිධාකාර කෑම වර්ග කොපමණ නම් ඇද්දැයි ඔබ මොහොතකවත් සිතා ඇද්ද? ආහාරයෙන් සිදුවන්නේ ශරීරයේ පැවැත්ම පමණක් වුව ද මෙසේ නොයෙකුත් වර්ණයෙන් නොයෙකුත් හැඩවලින් විවිධ රසවලින් ආහාර තැනෙන්නේ රස තෘෂ්ණාවට මිනිසා වසඟවී ඇති බැවින්මය.

අපගේ ආශාවන්හි සීමාවක් නම් නැත්තේමය. ඒ බව බුදු හිමියෝ 'ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හා දාසො' ලෝකයා මදියයි සිතති. තෘප්තියට නොපැමිණෙයි. තෘෂ්ණාවට දාසව සිටී[5] යනුවෙන් පෙන්වා වදාළහ. මනුෂ්‍යයා ඩොලර්, පවුම්, යෙන්, රුපියල් ගොඩ ගසාගන්නට බලන්නේ මේ නිසා නොවේ දැයි මොහොතක් සිතන්න.

අධ්‍යාත්මය සාදා නොගත් මහා ධන කුවේරයා වුව ද සැපෙන් නම් නොසිටීමය. ඇතිවීමක් නැති ලෝකයෙහි එවැන්නක් විද්‍යමාන විය නොහැකිය. ඒ බව බුදුරදුන් පෙන්වා වදාළ හැටි සිත්ගන්නා සුලුය. මේ බලන්න.

නකහපන වස්සේන
තිත්ති කාමේසු විජ්ජති

---

5. බු.වදාළ ධර්මය පිටු 44, මිනිස් ගැ. පිටු 28, බුදුසරණ පත්‍රය පිටු 24 (1986-12-24)

අප්පස්සදා දුඛා කාමා
ඉති විංඥාය පණ්ඩිතා[6]

කහවනු[7] වැස්සකිනුත් මිනිසාට කාමයෙහි ආශාවෙහි තෘප්තියක් ඇති නොවේ. මේ නිසා පණ්ඩිතයා කාමය මඳ ආස්වාද (සැප) ඇත්තක් බවත් දුක් බහුල දෙයක් බවත් නුවණින් දැනගත යුතුයි.

6. ධම්ම පද. බුද්ධ වර්ගය (ධම්මපදය සූත්‍රවලි හිමි පිටු 102)
7. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, පණ්ඩිත කලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි පිටු 362

2 වන පරිච්ඡේදය

භාවනාව හා එහි වැදගත්කම

චිත්ත විසුද්ධිය
PURIFICATION OF MIND







භාවනාව සම්බන්ධව බොහෝ දෙනා බොහෝ දේ ලියා තිබේ. විශේෂයෙන් බුද්ධ ජයන්තියෙන් පසුව මේ දක්වා ලියැවුණු භාවනා පොත් රාශියෙකි.

භාවනා යන වචනයේ මූලික අර්ථය වැඩීම යන්නයි.[1] එනම් සිතේ වැඩීමයි. සිත යෝජිත අරමුණක පිහිටුවා සංවර්ධනය කිරීම මෙහි කාර්යයි. මෙම අරමුණු කමටහන වශයෙන් හැඳින්වේ. එම කමටහන් ගැන ඉදිරි අභ්‍යාසවලදී දැනගත හැකිය.[2] තමාට සුදුසු අරමුණක සිත පිහිටුවීම නිසා සිතේ පිරිසිදු වීමක් ද මෘදුවීමක් ද ප්‍රසන්න වීමක් ද සියුම්වීමක් ද වන්නේය. ස්මෘතියත් අවබෝධයත් බුද්ධියත් ඇතිවන්නේය. සහනය හා ප්‍රීතිය උදවන්නේය.

මේ සම්බන්ධව ආචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමියෝ බුදුන් වදාළ ධර්මය නම් කෘතියෙහි සඳහනක් කරන්නේ මෙලෙසිනි.[3]

'බුදුන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයත් සාමයත් ශාන්තියත් ලබාදෙයි. 'භාවනාව' වචනය නියනු ලබත්ම අප කල්පනා කරන්නේ ජීවිතයේ දවසේ වැඩ වලින් වෙන්වී සමාජයෙන් වෙන්ව විහාරවල දක්නට ලැබෙන ඉරියව්වකින් ගුප්ත ලෙස කරන කටයුත්තක් ලෙසිනි. සැබෑ බෞද්ධ භාවනා කිසිලෙසකිනිදු එවැනි පලායාමක් නොවේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනා සම්බන්ධ ඉතා වැදගත් සූත්‍රයකි. එහි භාවනා ක්‍රමය ජීවිතයට සම්බන්ධය. අප දිනපතා කරන පොදු වැඩ වලටත් සතුටුවීම් හා අසහනවලටත් කථාවලටත් සිතිවිලි වලටත් බුද්ධිමය කාර්යවලටත් සම්බන්ධය.' තවදුරටත් උන්වහන්සේ 'භාවනා යන වචනයේ නියම තේරුම නම් සිත වැඩීම නැතිනම් දියුණු කිරීමයි. සිත කිළිටි කරන කෙලෙස්වලින් මුදා පිරිසිදු කර ඒකාග්‍රතාව, ස්මෘතිය, බුද්ධිය, අධිෂ්ඨානය, වීරිය, විවේචන ශක්තිය, ශ්‍රද්ධාව, ප්‍රීතිය, ශාන්තිය ආදි ගුණ දියුණුකොට ප්‍රඥාව ලබාදී නිර්වාණාවබෝධය එහි අරමුණයි,' යනුවෙන් විස්තර කරයි.

1. ලක්.පාරි. පිටු 97
2. බලන්න පිටු 65
3. බු. වදාළ ධර්මය පිටු 98

භාවනාවේ මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

මනෝවෛද්‍ය මහාචාර්ය විජය දිසානායක මහතා භාවනාවේ මනෝ විද්‍යාත්මක වටිනාකම ගැන මෙසේ විස්තරයක් කරයි.[4]

'පෙරදිග ලෝකය තුළ භාවනා සංකල්පයට ඉතාමත් දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇතිමුත් යුරෝපා ඇමෙරිකා වැනි බටහිර ලෝකයට නම් භාවනාව යන්න ඉතා මෑතකදී භාවිතයට පැමිණි සංකල්පයක් විය. මේ පිළිබඳ ඔවුන් තුළ අලුත් උද්යෝගයක් සහ අවධානයක් විශේෂයෙන් මනෝ විද්‍යා ක්ෂේත්‍ර වල කටයුතු කරන මනෝ වෛද්‍යවරුන් මනෝ චිකිත්සකයින් මනෝ විද්‍යාඥයින් අතර දක්නට ඇත. ඔවුනගේ උනන්දුවීම අනුව භාවනාවේ මනෝ විද්‍යාත්මක හා චිකිත්සමක වටිනාකමක් ඇතිබව පෙනී ගියේය. භාවනාව ඇතැම් මානසික ආබාධයනට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් ද ඔවුන් යෝජනා කරති.

බටහිර ලෝකයා අතර භාවනාව ප්‍රචලිත වීමට මූලික වශයෙන් තුඩු දෙනු ලැබ ඇත්තේ භාවනාව මගින් අත්පත්කර දෙන්නාවූ ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිඵල නිසාය. විශේෂයෙන් අධිකාර්මිකකරණයන්ට හා අධිනාගරිකරණයනට මැදිවී අවිවේකයෙන් ජීවත්වන බටහිර ලෝකයාට මානසික සහනය මේ මගින් ලැබෙන බැවින් භාවනාව පුහුණුවීමට පෙළඹී සිටී.

ඇත්තෙන්ම බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරුන් භාවනාව මානසික ව්‍යාකුල බවින් හා ආබාධයන්ගෙන් තොරවීමට ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් යොදයි.

මේ මගින් තමාගේ ව්‍යාකූල ගැටලු හා මානසික පීඩන දෙස තමාටම අව්‍යාජ මනසින් බැලිය හැකිය. අධික රුධිර පීඩනය, ඇදුම, ආමාශයේ තුවාල සහ සමහර චර්ම රෝග ද ක්‍රමයෙන් භාවනාවෙන් සුව කළ හැකිය.

4. විමුක්ති සහරාව 1978 පිටු 47

භාවනාව මානසික වශයෙන් පමණක් නොව මානසික හේතූන් මත ඇතිවන කායික අපහසුතාවයන් සම්බන්ධයෙන් ද ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ක්‍රමයක් ලෙස අනුගමනය කළ හැකි බව පෙනේ. පොදුවේ සාමාන්‍ය තත්වයන් ඇති සෑම අයෙකුටම ද භාවනාව භාවිතයේ යෙදිය හැකි ක්‍රමයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. විශේෂයෙන් නාගරික ජීවන රටාවකට මැදිවූ හා අවිවේකයෙන් වැඩ කිරීමට සිදුවූ අයට සිය මනස සන්සුන්ව හා ව්‍යාකූල නොවී තබා ගැනීමට භාවනාව පුහුණු කිරීම වඩාත් අර්ථවත් ලෙස පෙනී යයි.

භාවනා පුහුණු කිරීමෙන් තවත් අතකින් ප්ව්‍යක්තවයක් ගොඩනගා ගැනීමෙහි ලා උපකාරී වෙයි. ඇතැම් ආබාධ දෙස බලන විට ද පෙනීයන්නේ ප්ව්‍යක්තවයෙන් දුර්වලතාවයන් නිසා හෝ ප්ව්‍යක්තවය සංවර්ධනය නොවීම නිසා සිදුවූ ඒවා බවය. භාවනාව නිතර නිතර පුරුදු කිරීමෙන් එබඳු අපහසුතාවයන්ගෙන් ද සැනසීමක් ලබාගත හැකිබව සඳහන් කළ හැක.

සමාජයෙන් ඈත්වී කිසි මිනිසෙකු සමග කතා නොකර හුදකලාව කල්පනා කරමින් සිටින භින්නෝන්මාද රෝගියෙකුට නම් භාවනාව අනුගමනය කිරීම එතරම් සාර්ථක නොවන්නට පුලුවන. කෙසේ නමුත් භාවනා සංකල්පය සමකාලීන මනෝ විද්‍යාත්මක වැදගත්කමක් ඇති බව නම් දැන් ඉතා පැහැදිලි කරුණකි. බටහිර රටවල් විශේෂයෙන් මේ පිළිබඳව උනන්දුවකින් කරුණු සොයා බලමින් සිටී.

එබැවින් භාවනාව පිළිබඳ අප අතර දැනීම් සම්භාරය තවම අවසානවූත් සම්පූර්ණවූත් එකක් යැයි කිව නොහැකිය.

භාවනාවෙන් මෙකල විශේෂ ඵල ලැබිය හැකි ද?

භාවනාවෙන් මෙකල ඵල ලැබිය නොහැකියයි පොත පතක දුටු බවක් මට මතක නැත. එහෙත් ඵල ලැබිය නොහැකියයි කියන්නෝ නම් බොහෝ සෙයින් මුණ ගැසී ඇත.

ප්‍රමුඛය නම් ඊමහරු මහ උගත්තුය. උගත්කම මුත් භාවනා පිළිබඳ ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් මේ උදවියට නැත. මෙම භවතුනට භාවනාවක් සඳහා පැය කාලක් භාගයක් එක හැටියකට බිම හිඳගෙන සිටීමට ද බැරිය. මෙය ඒ නිසාම කියන කතාවක් සේ අපට සිතේ. නව කෙනෙක් භාවනා කරන්නන් උඩින් යනනෙක් සිටී. එම නුගත් අය 'කොතෙක් භාවනා කරන අය සිටියත් භාවනා මධ්‍යස්ථානවලින් අහලක්වත් උඩින් යන කෙනෙක් නැත්තේ මන්දැයි' අසත්. අද හැම භාවනා මධ්‍යස්ථානවලම වාගේ පුරුදු කරනු ලබන්නේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයි. විදර්ශනා භාවනාක්‍රම මගින් අහලක් තබා දශමයක් වත් උඩින් යාමට හැකියාවක් ලැබෙන බව බුදුහිමියෝ නොවදාළහ. එහි අරමුණ නිර්වාණාවබෝධයයි. මෙකල ද එය ලබන්නට බැරිකමක් නැත.

එල ලැබිය හැකි බවට බොහෝ දෙනා ලියා ඇති බැවින් අපි අමුතුවෙන් නොලියමු. ඉන් කීපයක් උපුටා සටහන් කරමි.

'.............'මේ කාලයේ භාවනාවකින් ධ්‍යානයක් මාර්ගයක් ලැබෙන්නේ නැත' යන කථාව ද ඉදිරියට එයි. භාවනා කරන පක්ෂයෙන් මෙයට හොඳින් පිළිතුරු සපයා ඇති බව අපි දනිමු. මෙකල එල ලැබිය නොහැකියයි ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශනයන් කරන උගත්තුන් ඇත්තාහ. මේ උගත් වේශයෙන් ඉන්නා නුගතුන්ගේ මොළදාතුව පැදෙන්නේ කවදා ද? ස්වකීය කෙළෙස් වේගය නිසා මෙබඳු අදහස් සිතට පහළවුවත් කුණුරුවන්ගේ නාමයෙන් ප්‍රකාශ නොකර සිටිනවා නම් ඒකත් ලොවට ලොකු සහනයකි.' [5]

සමථ විපස්සනා භාවනා මාර්ගය-මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමි

'.............නුගත්කම නිසා භාවනා මාර්ගයෙන් බල ධර්මයන් දියුණුකර ගැනීමට උත්සාහ නොකර දාන, ශීල සහ සූත්‍ර ධර්ම ඉගෙනීමෙන් පමණක් සෑහීමකට පත්වෙන නොයෙක් පුද්ගලයන් උසභ ගවයා නිපි පරිදි ඇති දැඩි නොකළ අඥාන එයිතිකරුට සමානය.

---

5. සම.විද.මා. පිටු xiii සහ පිටු 12

ගාථනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලබාගන්නට හැකි බව පෙන්වා දුන්නත් ඔවුහු එයට ඇහුම්කම් නොදෙති. අධ්‍යාත්මික ශක්තියෙන් දුර්වලව සිටින නිසා එම අහිතකර කල්පනාවන් ඇතිවන බව ඔවුහු නොදනිති. ඔවුහු කාලයේ විෂමතාවයට දොස් පවරති.'[6]

බෝධි පක්ඛිය දීපනී - ලේඩි සයාඩෝ නාහිමි

'.......... මෙකල විදර්ශනා වැඩීමෙන් පලක් නැත. කොතෙක් විදර්ශනා වැඩුව ද මෙකල මාර්ග ඵල නොලද හැකියයි ඇතැමුන් කියනත් එය සත්‍යයැයි පිළිගැනීමට තිසි හේතු යුක්තියක් නැත. යම් ප්‍රතිපත්තියකින් යම් ඵලයක් ලැබේ නම් කවරදාත් ඒ ප්‍රතිපත්තිය නොවරදවා පිරුවහොත් ඒ ඵලය ලැබිය යුතුය. මාර්ග ඵල ලැබීමට නිසි ප්‍රතිපත්තිය පිරීමෙන් එක් කලකදීමුත් සෑම කල්හිම මග ඵල නොලැබේ නම් තථාගතයාණන් වහන්සේගේ ධර්මය මද කලකට පමණක් නෛර්යානික වන ඉතිරි කාලයට අනෛර්යානිකවන ධර්මයක් විය යුතුය. නමුත් උන්වහන්සේගේ ධර්මය සෑම කලටම නෛර්යානික වූවකි.

ඉමෙව සුභද්ද භික්ඛූ සම්මා විහරෙය්‍යුං න සුඤ්ඤා ලොකො අරහන්තෙහි අස්ස යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදුයේ භික්ෂූහු මනාකොට විසුවෝ නම් හෙවත් මනාකොට පිළිවෙත් පිරුවෝ නම් ලෝකය නිසි කලෙක රහතුන්ගෙන් හිස් නොවන බවයි........ මෙකල අධිගමලාභීන් නැතැ යනු ද ඇතැමුන්ගේ මතයකි. අධිගමලාභීහු 'මම සෝවාන් වෙමිය' 'මම රහත් වෙමිය' යි ලොවට හඬගා කියන්නාහු නොවෙති. අධිගමලාභීන් හැඳින ගැනීමට විශේෂ ලක්ෂණයක් ද නැත.

බුද්ධ කාලයෙහි ශ්‍රාවස්ති ආදී නගරවල ලක්ෂ ගණන් අධිගමලාභී ගෘහස්ථයෝ විසූහ. ඔහු ද සාමාන්‍ය මිනිසුන් සේම ගොවිකම් වෙළහෙළදාම් ආදී ජීවිරක්ෂා කරමින් අඹුදරු-වන් පෝෂණය කරමින් විසුවෝය. හැඳින ගැනීමට විශේෂ ලක්ෂණයක් ඔවුන් කෙරෙහි නොවීය.

---

6. බෝධි පක්ඛිය දීපනී, ලේඩි සයාඩෝ මාහිමි පිටු 107

සෝවාන්, සකෘදාගාමි, අනාගාමි, පුද්ගලයන් තබා රහතන් වහන්සේලාවත් හැඳින ගැනීමට ලකුණක් නම් නැත.

අටුවාවල දක්නට ඇති පිළිවෙලට වුව ද තවම අධිගම ලාභීන් ඇති කාලයකි.[7]

විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය - මහාචාර්ය රේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල නාහිමි

..............මේ කාලයේ විදර්ශනා කිරීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැත. දැන් මාර්ග ඵල ලබන්නට බැරියයි, ඇතැම් අය සිතති. කියති. එය වැරදි කියමනකි. මෙකල නිවන් ලබන්නට බැරි යයි කියන්නේ නම් ඊට හේතු ද පෙන්විය යුතුය. ශ්‍රද්ධාවක් ඇති සහජ බුද්ධිමත් කෙනෙකු මැනවින් විදර්ශනා කළහොත් මාර්ගඵලාවබෝධයක් නොවන්නට කිසි හේතුවක් නැත. අධිගමය නම් මාර්ග ඵලවලට පැමිණීමයි. ආගමික පොත පතේ සඳහන් වන පරිදි ද මේ කාලයේදී අධිගම කළ හැකි බව කිව යුතුය.[8]

සමථ විදර්ශනා - තලල්ලේ ගුණාලංකාර හිමි

භාවනා කිරීමට සමහරෙක් මන්දෝත්සාහී වන්නේ මෙකල ප්‍රතිඵලයක් ලබන්නට නොහැකි වෙතැයි සිතන බැවිනි. මෙම අදහස ඔවුනට කෙසේ පහළවූවා දැයි අප නොදනිමු. මෙය භයානක සිතුවිල්ලකි. මන්දයත් තමාගේ ඉදිරි ගමන සාර්ථක ලෙස එයින් වළකින බැවිනි. මෑත භාගයේ පහළවූ සුප්‍රසිද්ධ කර්මස්ථානචාර්ය (භාවනා ගුරුවරයෙක්) වරයෙකි බුරුම රට වැඩවිසූ අග්ගමහා පණ්ඩිත මහාසි සයාඩෝ මාහිමි. උන්වහන්සේගේ භාවනා අත් පොතෙහි[9] මාර්ග ඵල ලැබීම දක්වා උපදෙස් වෙයි. එහි මුලට ධ්‍යාන හා මාර්ග ඵල ගැන කියා අවශ්‍ය

---

7. විදර්. භා. පිටු 29
8. සම. විද. පිටු 12
9. මේ පොතෙහි සිංහල පරිවර්තනය (අත් පිටපත) කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ඇත. මෙය සිංහලයට නගා මෙහි ගෙනාවේ අපවත්වී වදාළ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති කහටපිටියේ සුමතිපාල මාහිමියන් වහන්සේයි. භාවනා ගුරුවරුන් එය අත් පොතක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගනී.

ඇත්තන් 'පැමිණ අසා ගනිත්වා' යනුවෙන් සඳහන් කරයි. උන්වහන්සේ භාවනාවෙන් ඉතා දියුණු තත්වයේ සිටි උත්තමයෙකු වශ බුරුම වැසියන්ගේ විශ්වාසයයි. උන්වහන්සේ ගැන විස්තරයක් ඉදිරි අභ්‍යාසයේ දී කියැවේ.

අද මිනිස් ලොව අධිගමලාභීන් නැතැයි සිතන්නවුනට දැනගත යුතු කරුණක් පිළිබඳව හෙණ්ඩියගල සීලරතන මාහිමියෝ සඳහනක් විමුක්ති සහරාවේ[10] දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

ශාසන අන්තර්ධානයේදී පිළිවෙලින් කරුණු පහකගේ නැතිවීම කියැවේ.

අධිගම අන්තර්ධානය
ප්‍රතිපත්ති අන්තර්ධානය
පර්යාප්ති අන්තර්ධානය
ලිංග අන්තර්ධානය
ධාතු අන්තර්ධානය

අධිගම අන්තර්ධානය

මේ ලෝකයේ මිනිසුන් අතර අවසාන සෝවාන් පුද්ගලයාගේ මරණින් පසු අධිගම අන්තර්ධානය වන්නේය.

ප්‍රතිපත්ති අන්තර්ධානය :

අධිගම අන්තර්ධානය වීමෙන් පසු ද කලක් යනතුරු ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කරන අය සිටිය හැකිය. ප්‍රතිපත්ති නම් ධර්මය උගෙන ඒ අනුව පිළිපදින අයයි. මාර්ග ඵල නොලත් දාන, ශීල, භාවනාදි පින්කම් කරන අයයි. එම ප්‍රතිපත්තිය ලෝකයේ මිනිසුන් අතරින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්වීම ප්‍රතිපත්ති අන්තර්ධානයයි.

පර්යාප්ති අන්තර්ධානය :

ත්‍රිපිටකධාරීන්ගේ අභාවයෙන් පර්යාප්ති අන්තර්ධානය වෙයි.

---

10. විමුක්ති සහරාව 1978 පිටු 9

ලිංග අන්තර්ධානය :

භික්ෂු ශාසනය ලෝකයෙන් අතුරුදහන්වීම ලිංග අන්තර්ධානයයි.

ධාතු අන්තර්ධානය :

සර්වඥධාතූන් වහන්සේලා අන්තර්ධානවීම ධාතු අන්තර්ධානයයි.

'ත්‍රිපිටකයේ අන්දමට නම් තවම මේ බුදු සසුනේ එක ද අන්තර්ධානයක්වත් සිදුවී නැති බව අවධාරණයෙන්ම කිවයුතුව ඇත. එබැවින් අද මිනිස් ලොව අධිගමලාභීන් නැතැයි කීමට නුපුලුවන,' යනුවෙන් උන්වහන්සේ සඳහන් කරයි.

අවසාන වශයෙන් අප ද එක් කරුණක් මතක් කරමු. එනම් භාවනා කොට මෙකල ඵල ලැබිය නොහැකි යයි සිතන්නෝ මෙතෙක් නම සිතට ගත් නපුරුම සිතිවිල්ල බව සිතන්නෝ මැනවි.

භාවනාවේ ආනිශංස (සූත්‍රවලින්)

අප දැන් බුදුහිමියන් භාවනාවේ ආනිශංස දක්වා ඇති තැන් කීපයක් විමසිල්ලට ගනිමු. නිවනින් මෙහා බොහෝ ආනිශංස ලැබෙන බව, එහිදී අපට දකින්නට ලැබේ. අනුස්සති භාවනාවේ බහුලව යෙදීමෙන් අංගුත්තර නිකායේ එක ධම්ම සූත්‍රවල[11] දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

ඒකාන්ත නිබ්බිදාය	-	(දුකෙහි) කළකිරීම පිණිස
විරාගාය	-	රාගය දුරුකිරීම පිණිස
නිරෝධාය	-	කෙලෙසුන් නැසීම පිණිස
අභිඤ්ඤාය	-	විශේෂ නුවණ පිණිස
සම්බෝධාය	-	අවබෝධය පිණිස

11. අංගුත්තර නිකාය 1. බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.(18) පිටු 63

නිබ්බානාය - නිවන් ලැබීම පිණිස
(සංවත්තති) (පවතී)

මෛත්‍රීභාවනාව ගැන :

මෙත්තානිශංස සූත්‍රයේ[12] ආනිශංස එකළොහක්ම දක්වා තිබේ. එහි ඇට් ආනිශංස දහයක්ම මේ ජීවිතයේදීම ලද හැකි බව යට දැක්වුණි. එය පාලියත් සමග නැවත සිහිපත් කරනුයේ අද සමාජයට එය කොතරම් ප්‍රයෝජනවත් දැයි පෙන්වාදීමටය. අසහනකාරී තත්වය නිසා හෝ වෙනත් හේතුන් නිසා හරියට නින්දක් නොලබන කී දෙනෙක් අද සමාජයේ සිටිත් ද? මුහුණ පියකරුවීමට අනවශ්‍ය තරම් වියදම් කරන අය කොපමණ සිටිත් ද? තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ බියකින් පසුවන අය කොපමණ වෙත් ද? මේ සියල්ලනටම පිළිතුරු මෛත්‍රී භාවනාවෙන් සැපයේ.

මෛත්‍රී භාවනා කරන තැනැත්තාට මේ ආනිශංස වෙයි.

සුඛං සුපති - සුවසේ නිදයි
සුඛං පටිබුජ්ජති - සුවසේ පුබුදියි
නපාපකං සුපිනං පස්සති - නපුරු සිහින නොදකියි
මනුස්සානං පියෝ හෝති - මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි
අමනුස්සානං පියො හෝති - අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි
දේවතා රක්ඛන්ති - දෙවියෝ රකිති
නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්තංවා කමති - ශරීරයේ ගිනි, විෂ, ආයුධ නොවදී
තුවටං චිත්තං සමාධියති - සිත වහා එකඟ වෙයි
මුඛ වන්නො විප්පසීදති - මුහුණ පැහැපත් වෙයි
අසන්මුල්හො කාලං කරොති - නොමුළාව කළුරිය කරයි

12. පිරුවානා පොතවහන්සේ, මුනිදස වීරකෝන්, පිටු 18

උත්තරි අප්පටිවිජ්ජන්තො - රහත් නොවූයේ බඹ ලොව උපදී බ්‍රහ්මලෝකූපගෝහෝති

මජ්ජිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි[13] සඳහන්, භාවනාවේ ආනිශංස

(සත්තානං) විසුද්ධියා	පිරිසිදු බව පිණිස
සොක පරිද්දවානං සමතික්ඛ මාය	සෝක පරිදේවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස
දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථං ගමාය	දුක් දොම්නස් අවසන් කිරීම පිණිස
ඤායස්ස අධිගමාය	නුවණ ලැබීම
පිණිසනිබ්බානස්ස සච්චි කිරියාය	නිවන පසක් කිරීම පිණිස හේතුවෙයි.

එබැවින් යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ලැදි හැම දෙනාම බොහෝ ආනිශංසදායි භාවනා කර්මය භක්තියෙන් උගෙන ඒ අනුව පුහුණු කොට ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට උත්සාහ කටයුතුයි.

යොවෙ වස්ස සතං ජීවේ
අපස්සං ධම්ම මුත්තමං
එකාහං ජීවිතං සෙය්‍යො
පස්සතො ධම්ම මුත්තමං[14]

උතුම් ධර්මයක් අවබෝධකර නොගන්නාහුගේ සියක් අවුරුදු

13. මජ්ජිම නිකාය 1 බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර (10) පිටු 135, චතු.සති. පිටු 1 දීඝනිකාය 2 පිටු 437

14. ධම්මපද. සහස්‍ර වර්ගය (ධම්ම පදය, පිරි සිවලි හිමි පිටු 62)

ජීවිතයට වඩා එය අවබෝධ කරගන්නහුගේ එක දවසක ජීවිතය උතුම්ය.

යොචෙ වස්ස සතං ජීවෙ
කුසිතො හීන වීරියං
එකාහං ජීවිතං සෙය්‍යො
විරිය මාරභතො දළ්හං[15]

කම්මැලි වූ අඩු වීරිය ඇති කෙනෙකුගේ සියක් අවුරුදු ජීවිතයට වඩා දැඩි වීර්ය ඇති කෙනෙකුගේ එක දවසක ජීවිතය උසස්ය.

15. ධම්මපද. සහස්‍ර වර්ගය (ධම්ම පදය, සිරි සිවලි හිමි පිටු 62)

ලොව පතල භාවනා ගුරුවරයා

(අග්ග මහා පණ්ඩිත මහාසි සයාඩෝ මාහිමි)

මහාසි සයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේ වනාහි මෑත භාගයේ බුරුම රට විසූ අරණ්‍යවාසී අභිඥාලාභී රහත් පරපුරෙක්හි ශ්‍රේෂ්ඨ කර්මස්ථානාචාර්යන් වහන්සේ නමකි. සම්බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ධර්ම සංගායනාවේ පඤ්හපුච්ඡක ස්ථානාන්තරය දැරූ මහාසි මාහිමියන් වහන්සේ විශුද්ධි මාර්ග මහා ටීකා සන්නය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර සන්නය, සබ්බාසව සූත්‍ර සන්නය, වත්ථූපම සූත්‍ර සන්නය, ප්‍රතිපත්ති ශාසන ඉතිහාසය යනාදි සම්භාවනීය ග්‍රන්ථ විසි හතරක් සැපයූ අත්‍යුත්තම ග්‍රන්ථ කර්තෘ වහන්සේ නමකි.

මහාසි මාහිමියන් වහන්සේ විසින් පුහුණු කරවනු ලබන සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය බුරුමය, සියමය, ලංකාව යන රටවල ව්‍යාප්තව පවතී. ඉන්දියාව, කාම්බෝජය, ඇමෙරිකාව, එංගලන්තය යන රටවල ද මෙම ක්‍රමය පුහුණු කරන භාවනා මධ්‍යස්ථාන දක්නට ලැබෙයි.

ලංකාවේ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ප්‍රධානව ශාඛා ස්ථාන තිහක පමණ මේ ක්‍රමය පුහුණු කරනු ලැබේ. පහළොස් දහසකට වැඩි පිරිසක් කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් පමණක් පුහුණුව සිටිති.

සියම් රට භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුන්සියයක් පමණ ඇත. යෝගාවචරයෝ (භාවනා පුහුණු වන්නන්) ලක්ෂයකට අධිකය. බුරුම රට වනාහි භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුන්සිය හැට හතකි.

පුහුණු යෝගාවචරයෝ හයලක්ෂ පනස් දහසකට අධික වෙති

ශ්‍රී ලංකා අමරපුර සංඝසභාවේ සභාපති අපවත්වී වදාළ රාජකීය පණ්ඩිත කොස්ගොඩ ධම්මවංශ නාහිමිපාණෝ භාවනා සඟරාවට පණිවිඩයක් සපයමින් මෙසේ සඳහන් කරති.[2]

'පසුගිය බුද්ධජයන්ති වර්ෂයෙහි සිට බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ පුදුම අන්දමේ උනන්දුවක් මෙරට බෞද්ධ මහජනයා අතර පැතිරී ගියේය. මෙහි ප්‍රමුඛස්ථානය ගෙන ක්‍රියා කළෝ බුරුම රට වැසි මහා සංඝයා වහන්සේය. 'මහාසි ෂයාඩෝ' නමින් ලංකා සියම් කාම්බෝජ ආදි ථෙරවාදී බෞද්ධ රටවල අතිශය ප්‍රසිද්ධියට පත් ධූතංගධාරී මහ තෙර නමක් විය. බුරුම රටෙහි උන්වහන්සේගේ නාමය තරම් ජනාදරයට පාත්‍ර වූ පින්වත් නාමයක් නැති තරම්ය.'

අග්ගමහා පණ්ඩිත බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය නාහිමිපාණෝ සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා නම් ග්‍රන්ථයේ පෙරවදනෙහි උන්වහන්සේ ගැන සඳහන් කරනුයේ මෙලෙසිනි.[3]

'............බොහෝ පෙරසිටම බුරුම රට සමථයානික විදර්ශනායානික යෝගි පරම්පරාවෝ අවිච්ඡින්නව පැවැත්තාහ. පෙර බොහෝ සෙයින් සගයින් පර්වතය වැනි ශයනාසනයන්හි පැවති යථෝක්ත යෝගාවචර පරම්පරාවෝ ක්‍රමයෙන් පැතිර ගොස් ග්‍රාමාන්ත ශයනාසනයන්හි ද දියුණුවෙමින් පවතිත්.

බුරුම රට විදර්ශනා කර්මස්ථානාචාර්යන් අතුරෙහි උපරිම ස්ථානයෙහි වැජඹෙන කෙනෙකි රැන්ගුන් නුවරට නුදුරෙහි සාසන යෙයිතා යෝගාශ්‍රමයෙහි අධිපති අග්ගමහා පණ්ඩිත මහාසි ෂයාඩෝ නමින් ප්‍රකට මහ තෙරණුවෝ. ධර්ම ධරයන් අතර ත්‍රිපිටකධාරී යැයි කිය යුතු තරමට අටුවා ටීකා සහිත තෙවළා දහම් හි හසළ බුද්ධියක් ඇති දුර්ලභ ගණයේ මහා ධර්මධරයෙකුවූ විදර්ශනා භාවනායෙහි බොහෝ ඉහළටම මුහුකුරා ගිය භාවනාමය ප්‍රඥා ඇති මේ තෙරණුවන් විසින් විදර්ශනා භාවනා

1. විපස්.භා. හැඳින්වීමෙහි. මහාසි නාහිමි ගැන හා භාවනාක්‍රම පිළිබඳ බලන්න. "Living-Buddhist Master". Jack Kornfield පිටු 50-81
2. භාවනා සඟරාව 1976 පිටු 1
3. සති. විපස්. පෙරවදන බලන්න

පිළිබඳ ලියැවුණු ග්‍රන්ථ කීපයක්ම වෙයි.

මෙකී තෙරණුවන් වෙතින් කමටහන් උගත් සුජාත, ජ ආදි තෙරවරුන් මේ හෙළදිව වැඩ ඇරඹූ සතිපට්ඨාන භාවනාක්‍රමය අද මෙරට නොයෙක් තන්හි සැදැහැවත් බොහෝ දෙනා විසින් පුරුදු කරනු ලැබේ.

කලක් මෙරට පිරිහෙමින් පැවති විදර්ශනා ධූරය මෙසේ මහාසි තෙරුන්ගේ සිසු පිරිස මගින් මෙහි ඔසවා නැගී සිටින්නට විය.

මහාසි සයාඩෝ මාහිමිපාණන් බැහැදැක, උන්වහන්සේ ගැනත් එම ස්ථානයේ බවුන් වඩන යෝගාවචරයින් ගැනත් අපූරු විස්තරයක් කරන සුප්‍රසිද්ධ පුවත්පත්වේදියෙකු වන බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික ජෝන් වෝල්ටර්ස් මෙසේ පැවසීය.[4]

'1955 හි මම බුරුමයෙහි රැන්ගුන් නුවරට ආසන්නව පිහිටි සුප්‍රසිද්ධ සාසන යෙයිතා භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි ටික කලක් විසීමි. ඒ දිනවල බුද්ධාගම සම්බන්ධයෙන් මා දැක් වූ උනන්දුව සීමිත එකක් විය. එසේ වුව ද මගේ අත්දැකීම් තවමත් මගේ මතකයෙහි පැහැදිලිව රැඳී ඇත. භාවනා සාර්ථක ලෙස කරගෙන යාම සඳහා දැඩි නිශ්ශබ්දතාවයක් අවශ්‍යම යයි සිතන සමහර බටහිර බෞද්ධයන් සාසන යෙයිතා බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිය විට මවිත වනු ඇත.

සාසන යෙයිතා වූ කලි බෞද්ධ ලෝකයේ සැම පෙදෙසකින්ම භාවනා කිරීම සඳහා භික්ෂූන් වහන්සේලාත් ගිහියොත් පැමිණෙන ස්ථානයකි. එහිදී මහාසි සයාඩෝ නම් භික්ෂූන් වහන්සේගෙන් භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව පුහුණුව ලබා ගනී. බොහෝ බෞද්ධයන්ගේ කීම් හා ශාක්ෂි අනුව එම ක්‍රමය අනලස්ව පුහුණු කරනු ලැබුවහොත් ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රබුද්ධතාව ළඟා කරගත හැකිය.

4. සන්සුන් සිත. පිටු 134,135

ආශ්‍රම සාමය සෙවීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් මම ද රැන්ගුන්හි පිට සාසන යෙයිතා කරා පැමිණියෙමි. මෝටර් රථයෙන් බැස්ස මා, එහි ඔප දැමූ ගේට්ටු අතරින් ඉදිරියට ගියෙමි. එහි භික්ෂූන් විසං[illegible]ව ආදරයෙන් පිළිගනු ලැබිණි. රළු ලී මේසයක් සහ ඇඳක් තබා තිබූ ඔහුගේ කුටියට ඔවුහු මා කැඳවාගෙන ගියහ. මා එහි ටික වේලාවක් නිශ්ශබ්දව විවේකයෙන් සිටිය යුතු යැයි ඔවුහු යෝජනා කළෝය. ඝෝෂාව ඉවසිය නොහැකි තරම් විය. සියලුම ජීවිත කෙරෙහ ඔවුනගේ ඇති සැලකිල්ල අනුව භික්ෂූන් වහන්සේගෙන් ආහාර ලබාගැනීම සඳහා භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහිම ලැගුම් ගත් බල්ලන් රැසක් පිට්ටනියෙහි වූහ. බල්ලෝ නොනවත්වාම බිරූහ. උඩුබිරූහ. කපුටෝ පිට්ටනිය ඔවුනගේම මධ්‍යස්ථානයක් කරගෙන සිටියහ. ගස්වල සහ ගෙවල වැසීම සඳහා [illegible]ලන විට ද ඔවුහු විශාල ඝෝෂාවක් කළහ. සාසන යෙයිතාවෙන් පිටත වූ පාර රැන්ගුන් ගුවන් තොට කරා දිවෙන්නෙකි. දිවා කාලය මුළුල්ලෙහි සහ රාත්‍රියෙහි වැඩි කාලයක් තුළ ද රථ වාහන ඝෝෂාව ඇසිය හැකිය. සාසන යෙයිතාවට යාබදව පිටතින් එළිමහන් වෙළඳ බක්කිවලින් සහ ආපනශාලා මේසවලින් යුතු එක්තරා වීථියක වෙළඳ පොළක් ද වෙයි. සාමාන්‍යයෙන් පවතින මහා ඝෝෂාවට මේ වෙළඳ පොළ අසළ සිටින මිනිසුන්ගේ ඝෝෂාව එකක් වෙයි.

පසුව මම නිශ්ශබ්දවත් ශාන්තවත් විවේක ගැනීම නවත්වා භික්ෂූන් වහන්සේගේ කුටි අතරින් වැටී ඇති කුටි අසළින් වැටී ඇති පාරවල් දිගේ ඇවිද්දෙමි. මෙම කුටිවලින් සමහරක විවෘතව තිබූ දොර තුළින් මම එබී බැලුයෙමි. එරමිණියා ගොතා හිඳගත් භික්ෂූහු ගල් ගැසුණු සේ භාවනාවේ යෙදී සිටියහ. ඇතැම්හු සෙමින් ක්‍රමානුකූලව පියවර තගමින් පාරෙහි සහ පිටියෙහි එහා මෙහා ගියහ. ඔවුහු කිසිවක් නොදුටුවෝය. ඔවුන්ට කිසිවක් ද නෑසුණි. බල්ලන්ගේ බිරීම, කපුටන්ගේ කෑගැසීම, සහ අනෙක් ඝෝෂා මධ්‍යයේ ඔවුහු සියල්ල නිශ්චලව පවතින මානසික ලෝකයක පසුවූහ. ඔවුහු අව්‍යාජ සිහි කල්පනාව (සම්මා සති) පිළිබඳ සිත් ඇදගන්නා සුලු ආදර්ශකයෝ වූහ.

ඒ දිනවල මම මගේ කුතුහලය නිසා නොහික්මුණු පුද්ගලයෙකු වීමි. භාවනාවේ යෙදී සිටි භික්ෂූන් වහන්සේ හමුවෙහි ද මම ඒ ඒ භික්ෂූන් වහන්සේට ශබ්ද නගා කථා කළෙමි. උන්වහන්සේගේ සුව දුක් ගැන හෝ දහඩිය වගුරුවන එම ග්‍රීෂ්ම දිනය ගැන හෝ විමසීමි. ඒ එක අයෙක්වත් ඇසිපිය පවා නොසෙල්වූහ. එපමණක් නොව මා දුටු වගක් හෝ මගේ ශබ්දය ඇසුණු වගක් හෝ හැඟවෙන කිසිම ඉඟියක් හෝ නොකළහ.

මහාසි සයාඩෝ හිමියෝ මානසික ඒකාග්‍රතාව මගින් යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා වේගවත් ක්‍රම වශයෙන් විශේෂ අභ්‍යාස දෙකක් නියම කළහ. මින් එක් අභ්‍යාසයක් අනුව තමාගේ පාද ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් භික්ෂුව සක්මන් කළ යුතුය. දෙවැනි අභ්‍යාසයේදී භික්ෂුව එරමිණිය ගොතා හිඳගෙන හුස්ම ගැනීමේදී උදරය උස් පහත් වන ආකාරය පිළිබඳ සිත යොමු කළ යුතුය.

සයාඩෝ හිමි වාසය කළේ සාසන යෙයිතා භූමියට ඇතුල්වූ තැනම කුඩා නිවසකය. එතුමාට දණගසා තුන් වරක් වැන්ද යුතු යයි මට උපදෙස් දුන් භාෂා පරිවර්තකයෙකු ද සමග මම උන්වහන්සේ බැහැදැකීමට ගියෙමි. අප උන්වහන්සේගේ කාමරයට ඇතුල්වන විට මහාසි සයාඩෝ ස්වාමීන්වහන්සේ වේවැල් පුටුවක පර්යන්ක බද්ධාසනයෙන් හිඳගෙන සිටියහ. මම උන්වහන්සේට දණගසා තුන් වරක් වැන්දෙමි. තම පළහෙහි වැඩ සිටි උන්වහන්සේගේ දර්ශනයෙන් පසු උන්වහන්සේට ගෞරව දැක්වීමට මගේ අහ පසහ ක්‍රියා කළේ කොතරම් විකාර ලෙස ද කිවහොත් මට ඉබේම සිනහ පහළ විණි. මගේ නොහික්මුණු කම ගැන ලජ්ජාවට පත්වූ මම සයාඩෝ තුමා දෙස බැලීමි. එතුමාගේ මුවෙහි රැඳුණු මඳ සිනහව කෙමෙන් කෙමෙන් සිනහ රැල්ලක් බවට පත්විය. මම පොළොවෙහි එරමිණිය ගොතා හිඳ ගැනීමට උත්සාහ කළෙමි. එහෙත් මගේ අත් පා

අවශ්‍ය විධියට නමාගත නොහැකි වූ නිසා එය අසාර්ථක විය. මහාසි සයාඩෝ තුමා යළිත් මඳ සිනහ පහළ කෙළේය. බටහිර දිගුන් පෙර දිගුන් වීමට උත්සාහ ගැනීමේදී විඳින්නට සිදුවන ගැහැට ගැන අප පරිවර්තකයාගේ උදව්වෙන් විහිළු කළෙමු. ඉන්පසු බුද්ධාගමත් ක්‍රිස්තියානි ආගමත් සම්බන්ධව වැදගත් සාකච්ඡාවක් කළෙමු. මම ඒ වන විට බෞද්ධයෙක් නොවීමි.

එහෙත් මහාසි සයාඩෝ තුමා මා ඉදිරියෙන් සිටිමෙන් පවා මගේ හදවත ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත භයකින් පිරී ගියේය. මගේ කල්පනාවේ හැටියට ඒ වන විට එතුමා ගත කළේ පණස් වයසේ අග කොටසේ විය යුතුයි. එහෙත් ශ්‍රද්ධා භක්ති පූර්වකව බුද්ධාගම අදහනවිට හිමි වෙතැයි කියනු ලබන අකපට නිර්මලත්වයක් උන්වහන්සේගේ රැලි රහිත මුහුණෙහි දකින්නට තිබිණි. පෞරුෂත්වය සහ ශෝභාව විසින් මෙවැනි සෞන්දර්යයක් සහ ශාන්ත භාවයක් ව්‍යාප්ත කළ කිසිවෙකු මින් පෙර මා දැක නැතැයි එවෙලේ සිතූ වග මට මතකය.

කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය

කොළඹ සිට පූගොඩ මාර්ගයේ සැතපුම් 17 ක් පමණ ගිය තැන (ගම්පහ සිට පූගොඩ මාර්ගයේ සැතපුම් 8 ක් පමණ දුර) මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානය හමුවේ. විවේකී පරිසරයක පිහිටා ඇති ස්ථානයක අක්කර 6 ක පමණ භූමි භාගයක පුරා ගොඩනැගිලි විහිදී තිබේ. බවුන් වැඩීමට කුටි කාමර, සක්මන් මළු ආදියත් පුස්තකාල, ධර්ම ශාලා, නාන පොකුණු, නානා කාමර, ආදී අවශ්‍ය සෑම අංගයකින්ම සමන්විත මෙම ස්ථානයට නිතිපතාම දෙස්, විදෙස් බැතිමතුන් පැමිණෙයි. පහළොස් දහසකට වැඩි පිරිසක් මෙම ස්ථානයෙන් භාවනා පුහුණු කොට ගොස් තිබෙන අතර ඉන් හය දහසක් පමණ දෙනා විදෙස්වලින් පැමිණි අය වෙත්. ඒ අය අතර මහාචාර්යවරු ද, මනෝ වෛද්‍යවරු ද, විද්‍යාඥයෝ ද, ග්‍රන්ථ කර්තෘවරු ද, ආගම් පර්යේෂකයෝ ද, ක්‍රිස්තියානි පියවරු ද, වෙති.[1]

භාවන් වැඩීමට මෙහි පැමිණෙන අය සති තුනක හෝ ඊට අඩුකාලයක් නේවාසිකව සිටිය යුතුයි. ආහාර පාන, රාත්‍රි විදුලි ආලෝකය, ඉඳුම් හිටුම් ආදිය සඳහා කිසි මුදලක් අය කරනු නොලැබේ. භාවනා සම්බන්ධව දිනපතාම උපදෙස් ලැබේ.

ආරම්භය:[2]

2500 යේ බුද්ධ ජයන්තිය ළඟාවීම නිමිත්තෙන් බුදු සසුනේ

---

1. භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ තබා ඇති සටහන් පොතෙහි මවුන් තබා ඇ... වැදගත් ලිපි මහත් රැසකි.
2. විසුද්ධි පහරාව 1981, පිටු 1

දියුණුවට අදාළ නොයෙක් කරුණු ගැන ලංකා බෞද්ධ ජනතාව තුළ පිබිදීමක් ඇතිවිය. මේ වකවානුවේ ලක්දිව බුරුම තානාපති ධූරය දැරුවේ ඌ. බාල්වින් මහතායි. බෞද්ධ මහා සභාවකදී ශාසනාභිවෘද්ධිය සඳහා කළ යුතු නොයෙක් යෝජනා ගැන සවන් දී සිටි එතුමා මෙසේ යෝජනාවක් ඉදිරිපත් කළේය. 'විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය මේ රටෙහි ව්‍යාප්ත කිරීමට ක්‍රමවත් වැඩ පිළිවෙලක් යෙදීම ඉතා වැදගත්ය' යන්න එතුමාගේ යෝජනාවයි.

එම සභාවට සහභාගී වූ එවකට අග්‍රාමාත්‍ය ශ්‍රීමත් ජෝන් කොතලාවල මැතිතුමා එම යෝජනාව අනුමත කරමින් විපස්සනා කර්මස්ථානාචාර්යවරුන් බුරුම රටින් ගෙන්වා ගතහැකි දැයි ප්‍රශ්න කළේය. රජයේ අනුග්‍රහය ලැබේ නම් එය දුෂ්කර කරුණක් නොවේ යැයි බාල්වින් මහතාගේ පිළිතුරු විය.

මේ සාකච්ඡාව අනුව එකල බුරුමයේ අගමැතිව සිටි ශ්‍රීමත් ඌ. නු මැතිතුමා වෙත ලක් රජයෙන් කළ ඉල්ලීම්පත රැන්ගුන් නුවර සාසන යෙයිතා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති අග්ග මහා පණ්ඩිත 'භදන්ත සෝභන' මහාසි සයාඩෝ නායක හිමිතුමන් වහන්සේට අගමැති තුමා විසින් පිළිගන්වන ලදී.

මේ කාලයේ 'කඳුබොඩ නාහිමියෝ'[3] (අපවත්වී වදාළ මධ්‍යස්ථානාධිපති කහටපිටියේ සුමතිපාල අනුනාහිමි) ද එහි වැඩ සිටියහ. එම කාරණය සම්බන්ධව එහිමියන් සමග ද සාකච්ඡා කෙරුණි. සාකච්ඡා අවසානයේ ධර්ම විනය ධර විපස්සනා භාවනාව ගැන මහා අවබෝධයක් ඇති භදන්ත ඌ. සුජාත, ඌ ආලෝක, ඌ. උත්තරාභිවංශ, ඌ. ජවන යන ස්වාමින්වහන්සේලා සුදුසු යැයි තීරණය කොට ලක්දිව වෙත වැඩම කරන ලදී.

1955 අගෝස්තු 3 වැනිදා මත්තේගොඩ වත්තේ ප්‍රථම

---

3. බලන්න පිටු 62

වරට රෙජිනා පොන්සේකාගේ නිවස පූජාකොට එහි භාවනා වැඩ පිළිවෙලක් ආරම්භ කොට කටයුතු සිද්ධ කිරීම නිසා පස් මසක් තුළ ගිහි පැවිදි යෝගීන් 281 පුහුණුව ලැබුවෝය.

ඉන් අනතුරුව 1956 ජනවාරි 8 වෙනිද කඳුබොඩ, යෝගීන් 70 කට විසීමට හැකි ස්ථිර ගොඩනැගිලි හා අනෙක් පහසුකම් ඇතිව සියනෑ/විපස්සනා භාවනා සමිතිය මගින් සැදැහැවතුනගේ ධන පරිත්‍යාගයෙන් කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කෙරුණි.

මධ්‍යස්ථානාධිපති වශයෙන් පුරා 25 වසරක් සේවය කොට 1982 දී කහටපිටියේ සුමතිපාල අනුනාහිමියෝ අපවත් වූයෙන් උන්වහන්සේගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යරත්නයක් වන කිඩගම්මුල්ලේ ප්‍රේමසිරි හිමියෝ එම ධූරය ඉසුලූහ. අනුනාහිමියෝ කරගෙන ආ වැඩ පිළිවෙල නැසී යානොදී නව ආලෝකයක් ඉදිරියට ගෙන යාමට උන්වහන්සේ සමත්විය. දැන් එහි ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය ධූරය මඩවල උපාලි හිමියන් විසින් උසුලනු ලැබෙයි.

කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ප්‍රධානව මෙම විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කරන භාවනා මධ්‍යස්ථාන රාශියක් ලක්දිව පුරා විසිරී පවතී. තලගල විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, අරන්කැලේ සේනාසනය, මාවතගම විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, රත්නපුර (ලෙල්ලොපිටිය) විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, පොළොන්නරුව විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, මාතර (අපරැක්ක) විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය මේ අතර ප්‍රධාන තැනක් උසුලයි. මීට අමතරව නොයෙකුත් ස්ථානවල භාවනා පන්ති ද පවත්වනු ලැබේ.

ධර්මධර භික්ෂූන් වහන්සේලාත් ප්‍රබුද්ධ ගිහි පින්වතුන් කීපදෙනෙකුත් ඇතුලු 35 දෙනෙකුගේ සැදුම් ලත් කර්මස්ථානාචාර්ය සංගමයක් වෙයි. එම සංගමය පවත්වන දින කර්මස්ථානදීම ගැනත් භාවනාව ගැනත් පුළුල් අයුරින් සාකච්ඡා පවත්වනු

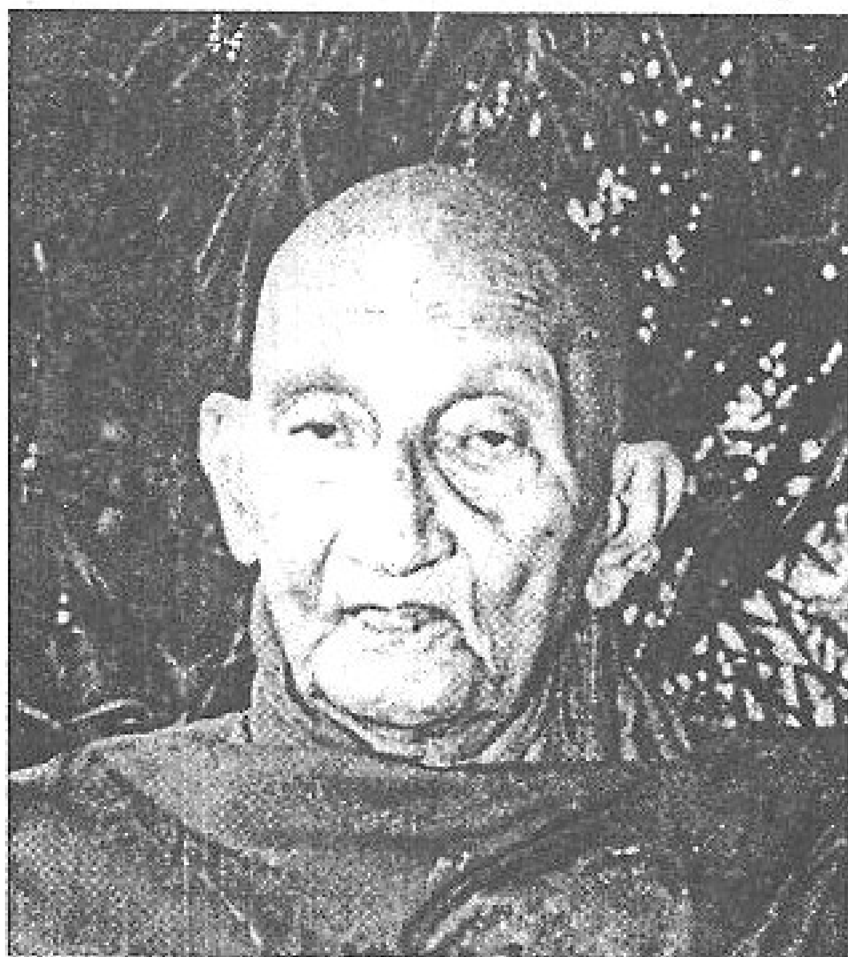
ලැබේ. කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය මාරඹ රතනසාර හිමි, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙනේ ආචාර්ය පණ්ඩිත යාගොඩ සිරිනිවාස හිමි, මලියදේව මහ පිරිවෙනේ ආචාර්ය දොරවයාවේ සෝභිත හිමි, බෞද්ධ කොමසාරිස් අභය වීරකෝන් මහත්මා, බ්‍රහ්මචාරි ධර්මසේන ආරියතිලක (නිට්ටඹුව ගුරු විද්‍යාලේ කථිකාචාර්ය) මහත්මා, ආචාර්ය දේවේන්ද්‍ර මහත්මා ආදීන් මේ සංගමයේ සාමාජිකයෝය.[4] එසර කීපයක සිට මේ දක්වා එහි සම ලේඛකාධිකාරි තනතුර සම්පාදක හිමියන් විසින් දරනු ලැබෙයි.

---

4. කර්මස්ථානාචාර්ය සංගමයේ නාම ලේඛණය

කඳුබොඩ මාහිමි

(කහටපිටියේ ශ්‍රී සුමතිපාල අනුනාහිමි)



ලක්දිව ඉතිහාසයේ ප්‍රථම වරට විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් බිහිකිරීමේ ගෞරවය හිමිවන්නේ කඳුබොඩ මාහිමිටය.[1] විහාර භූමියක මසක පමණ කාලයක් ගිහියනට නැවතී, බවුන් වැඩීම් ආදි ප්‍රතිපත්ති පිරීමේ අවස්ථාවක් ඇතිවූයේ මුන්වහන්සේගේ වැඩ පිළිවෙල නිසාය.

---

1 බුදුසරණ පත්‍රය (1982.12.23 දින) මහාචාර්ය එල්. ජී. හේවගේ මහතාගේ ලිපිය

ජීවිතයේ කුඩා අවදියේ සිටම පිඬු සිඟා වැඩීම අගේ කොට සැලකූ මුන්වහන්සේ අතිශයින් අල්පේච්ඡය. කරුණාව මෛත්‍රිය පිළිබිඹු වන පියකරු මුහුණක් ද අර්ථයෙන් පිරිපුන් රසබර වදනක් ද උන්වහන්සේ සතු විය.[2] අවංක හදවතකින් යුතුව ක්‍රියා කළ මුන්වහන්සේගේ පෞරුෂයත් බුද්ධියත් අපවත් වන මොහොත දක්වාම විය.

'සුමනපාල මාහිමියන් අපවත් වනවිට 86 වන වියේ පසු වුවත් උන්වහන්සේගේ බුද්ධිය පිරිහී නොතිබුණේය,' යනුවෙන් අධ්‍යාපන ඇමති රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතා තම හැඟීම උන්වහන්සේගේ අපවත්වීමෙන් පසු දැක්වූයේ එලෙසිනි.[3]

කහටපිටියේ 1896 ජූලි මස 27 වැනි දින උපත ලත් මුන්වහන්සේ 1907 ජනවාරි 31 වැනි දින පැවිදි විය. 1913 දී බුරුම රටට වැඩි මුන්වහන්සේ ත්‍රිපිටකය මනාකොට හදාළේය. බුරුමයේදීම 1916 අගෝස්තු මස 10 වැනි දින උපසපන්නවූ සුමනපාල මාහිමියෝ 'සගයින්' වල සාසන යෙයිතා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගොස් සැහෙන කලක් භාවනා පිළිබඳ අභ්‍යාස ලැබූහ. ත්‍රිපිටක ධර්මය පිළිබඳ උසස් අධ්‍යාපනයක් ද ලබා ගත්හ.[4]

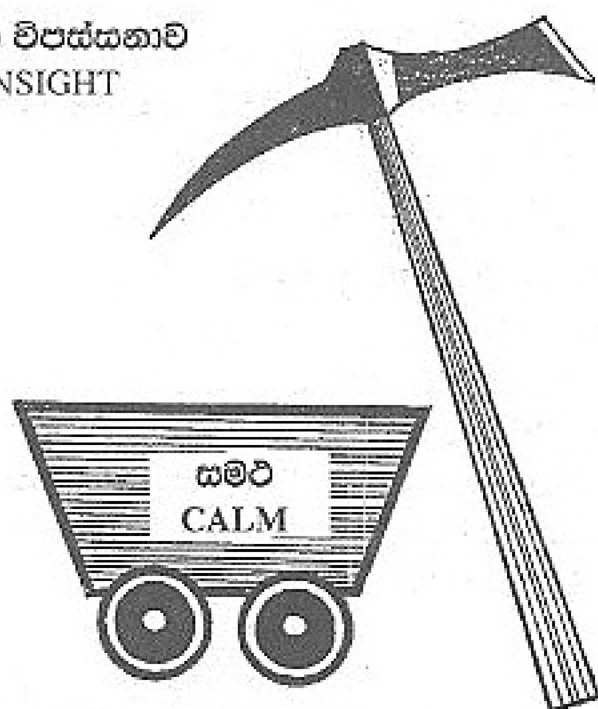
1955 දී ලක්දිව වැඩි උන්වහන්සේ කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කළහ. විදේශීය ධර්ම ප්‍රචාරයේ හා භාවනා ඉගැන්වීමේ නිරතව සිටි ඇමෙරිකාවේ හවායි දූපත්වලදී (1982 දී) අපවත්වී වදාළ කර්මස්ථානාචාර්ය කටුකැලේ සීවලී හිමියෝ මුන්වහන්සේගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යයෙකි. පැවිදි ගෝලයන් 48 නමක් ඇතිකළ දෙස් විදෙස් බැතිමතුන් දහස් ගණනකට භාවනා උපදෙස් දෙමින් අගනා ශාසනික සේවයක් කළ මුන්වහන්සේ වසර 86 ක් ආයු වළඳා 1982 ජූනි මස 14 වැනි දින අපවත් වූහ.[5]

2 කහටපිටියේ සුමනපාල මාහිමි 'චරිතාපදානය' පිට 7
3 එම පිටු 8
4. එම පිටු 7
5 එම පිටු 8

3 වන පරිච්ඡේදය

භාවනා ක්‍රම

සමථය සහ විපස්සනාව
CALM & INSIGHT



ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව භාවනා වර්ග දෙකකි.[1] සමථ භාවනා, විදර්ශනා භාවනා යනුවෙනි. භාවනා පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගැනීමට ඒ ඒ භාවනාවක් විමසා බැලීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

සමථ භාවනා

යහපත් අරමුණක සිත පිහිටුවා සිත සංසුන් කරගැනීමේ අභ්‍යාස ක්‍රමයකි.[2] මේ සම්බන්ධව විවිධ ක්‍රම ධර්ම ග්‍රන්ථයන්

---

1. මජ්ඣිම නිකාය. ධම්මදායාද සූත්‍ර අටුවාව, බු.වදාළධර්මය, පිටු 99, ලක්.පාරි. පිටු 98 බෞද්ධ භා. පිටු 148, ආනා.සති. පිටු 7
2. සම.විද. පිටු 10, බු.වදාළ ධර්මය පිටු 99, සමථවිපස්. පිටු 4, චත්තාලීසාකාර මහා විපස්සනාව, රේරුකානේ නාහිමි පිටු 148

හි විස්තර කර තිබේ.[3] 'චිත්තං සමේතීති සමථො' සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථයයි. සමථ භාවනාවට යොදා ගත හැකි අරමුණු හතළිහක් දක්වා තිබේ.[4] ඒවාට කමටහන්[5] (කර්මස්ථාන) යයි කියනු ලැබේ. භාවනා කර්මයට ස්ථානය හෙවත් අරමුණ එහි අදහසයි. සමථ භාවනා කරන විට සිතේ සමාධියක්[6] උපදී. සමාධිය යනු තැන්පත් වූ සිතයි. සත්‍ය දකින්නාවූ ප්‍රඥාවට ඉතා ළඟින්ම උපකාරී වනුයේ චිත්ත සමාධියයි.[7] සමාහිතො යථා භූතං පජානාති තැන්පත් සිත් ඇත්තේ ඇති සැටියෙන් දැනගනී. එබැවින් සමාධිය බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය.

සමථය මුල්කොට විදර්ශනා භාවනා වඩන්නා, සමථයානිකයා යනුවෙන් ද විදර්ශනාව පමණක් වඩන්නා විදර්ශනායානිකයා (විපස්සනායානික) යනුවෙන් ද හැඳින්වේ.[3]

සමථ භාවනාවේ කමටහන් සියල්ල වර්ග තුනකටම බෙදා දැක්විය හැකිය.

1. ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යයක් හෝ වර්ණයක් අරමුණු කිරීම
2. ශාරීරික ද්‍රව්‍යයක් අරමුණු කිරීම
3. යහපත් හෝ සංවේගිය සිතුවිල්ලක් අරමුණු කිරීම, වශයෙනි.

පළමුවැන්න සඳහා.

මැටි, ජලය, ගින්න, සුළඟ, ආදියත් නිල්, රතු, කහ, සුදු

---

3. සිං.විසුම. පිටු 170, විමු.ම. පිටු 59, අභි.ප්‍රදී. (කර්මස්ථාන සංග්‍රහය) බලන්න
4. සිං.විසුම. පිටු 170, සමථ විපස්. පිටු 4, බුද්ධ චරිතය ආචාර්ය තෝමස් පිටු 245
5. විමුම. පිටු 59, සිං විසුම. පිටු 175, ලක්.පාරි. පිටු 98, බුද්ධ චරිතය, තෝමස් පිටු 245
6. විමුම. පිටු 54, සිං. විසුම. පිටු 133, බුදුසසුන පිටු 6, බෞද්ධ භා. පිටු 308 විදර්.භා. පිටු 64, බුදු.ආග. විද්‍යාව. පිටු 346
7. බුදු සසුන, නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි පිටු 6
8. චිත්තාලිසාකාර මහා විපස්සනාව පිටු 148, විමුම. පිටු 39,102, බෞද්ධ භා. 185 සමථ විපස්. පිටු 4

ආදි වර්ණයන්ගෙන් ආලෝකය, ආකාශය යන දසය යොදා ගැනේ. මේවා දස කසිණ[9] නමින් හැඳින්වේ.

දෙවැන්න සඳහා.

හුස්ම ගැනීමේ සංසිද්ධිය[10] මළ මිනී[11] ඇට සැකිලි[12] හිස කෙස්[13] වැනි දෑ යොදාගත හැක.

මැටි, ජලය, මළමිනී, ඇට සැකිලි, ආදී දේ ආගමික දෙයක් නොවතුදු ඒ ඇසුරින් සිත පුහුණු කිරීම අගනා බෞද්ධ භාවනාවෝය. හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ද ශරීරයේ පවත්නා වූ ස්වාභාවික ක්‍රියාවෙකි. ඒ මස්සේ සිත පුහුණු කිරීම සවුරුත් දන්නා ආනාපාන සති භාවනාව යි.

තුන්වැන්න සඳහා.

යහපත් සිතිවිලි වශයෙන් බුදුගුණ, දහම් ගුණ, සඟ ගුණ, තම ශීලයේ ගුණ, තම ත්‍යාගී බවේ ගුණ, දේවතා ගුණ (මේවා අනුස්සති භාවනා වශයෙන් ගැනේ) මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව (අනුන්ගේ සැපතට සතුටුවීම) ආදිය යොදාගත හැකිය.

සංවේගිය සිතුවිල්ලක් වශයෙන් මරණය, ශරීරයේ පිළිකුල් බව, ආහාරයේ පිළිකුල් බව සිතීම යනාදිය ගැනේ. මෙම සංවේගිය සිතිවිලි සිහිකිරීම බැලූ බැල්මට තමාට අහිතකර යැයි ද නපුරකැයි ද හිතුණ ද එය එසේ නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් මෙය බුද්ධිමතුන් සඳහා යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙනදේ.[14] බුද්ධි චරිතයාට (බුද්ධිමත් අය) සප්පාය වශයෙන් එය විසුද්ධි මාර්ගයේ

---

9. විසුද්ධි. පිටු 59, සිං විසුද්ධි. පිටු 170, සමථ විපස්. පිටු 4, බුද්ධ චරිතය හෝමස් පිටු 245 බෞද්ධ හා. පිටු 170
10. ආනාපාන සති භාවනාව වශයෙන් මෙය හැඳින්වේ.
11. දස අසුබ භාවනාවෝය. බලන්න පිටු 38
12. අසුබ භාවනාවෙහි. බලන්න පිටු 38
13. පිළිකුල් භාවනාවට යොදා ගැනෙන ශාරීරික කොට්ඨාශයකි. බලන්න පිටු 39 (කායගතාසති)
14. වෙසක් සිරිසර සඟරාව 1986, පිටු 42.

ද දැක්වේ.[15] සංවිග්ගො යොනිසෝ පදහති සංවේගවත් තැනැත්තේ නුවණින් උත්සාහ කෙරේ.[16]

බාහිර දැයක් බලා කරන නොයෙකුත් භාවනා ක්‍රම හින්දු යෝගීන් ද පුහුණු කොට තිබේ. හුස්ම ගැනීම සම්බන්ධව ප්‍රාණායම වශයෙන් භාවනා ක්‍රමයක් පාතාංජලී සෘෂින් විසින් ද භාවිතා කර ඇති බවට සාධක තිබේ.[17] කසිණ භාවනාවලට හෙන්දව යෝග පොත්වල ත්‍රාටක යැයි ව්‍යවහාර වේ.[18] එබැවින් ඔවුන් ද සමාධි ලබා තිබේ.[19]

එසේ වුව ද නිවැරදි වූත්, ක්‍රමානුකූල වූත් භාවනා ක්‍රම දැක්වෙන්නේ බෞද්ධ දර්ශනයෙහිය.[20] එම සියලු සමථ භාවනාවෝ මෙසේය.[21]

දස කසිණ : පඨවි (මැටි අරමුණු කරගත්) කසිණ
ආපෝ (ජලය අරමුණු කරගත්) කසිණ
තේජෝ (ගින්න අරමුණු කරගත්) කසිණ
වායෝ (සුළඟ අරමුණු කරගත්) කසිණ
නීල (නිල් පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ
පීත (කහ පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ
ලෝහිත (රතු පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ
ඕදාත (සුදු පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ
ආලෝක (ආලෝකය අරමුණු කරගත්) කසිණ
ආකාශ (ආකාශය අරමුණු කරගත්) කසිණ

දස අසුබ: උද්ධුමාතක (ඉදිමී ගිය මළ සිරුර)

15. සිං. විසුම. පිටු 176
16. බෞද්ධ භා. පිටු 23
17. පාතංජලී දර්ශනය, කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි පිටු 140
18. විද්‍ය. භා. බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය නාහිමියෝ ප්‍රස්තාවනාව පිටු 19
19. එම
20. එම පිටු 22
21. සිං. විසුම. පිටු 170 විමුම. පිටු 59, සමථවිපස්. පිටු 4, අභි.ප්‍රදී (කර්මස්ථාන සංග්‍රහය) සප්ත විශුද්ධි ධර්ම, මුනිදාස වීරකෝන් පිටු 85, ආනා.සති පිටු 7

විනීලක (නිල් වී ගිය මළ සිරුර)
විපුබ්බක (සැරව වැගිරෙන මළ සිරුර)
විච්ඡිද්දක (දෙකට මැදින් කපා දැමූ මළ සිරුර)
වික්ඛායිතක (සතුන් විසින් කන ලද මළ සිරුර)
වික්ඛිත්තක (ශරීරය කැබලිවලට කැඩුණු මළ සිරුර)
හත වික්ඛිත්තක (කපා කැබලි කැබලි කරන ලද මළ සිරුර)
ලෝහිතක (ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර)
පුළුවක (පණුවන් වැගිරෙන මළ සිරුර)
අට්ඨික (ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වූ මළ සිරුර)

දස අනුස්සති: බුද්ධානුස්සති (බුදු ගුණ සිතීම)
ධම්මානුස්සති (දහම් ගුණ සිතීම)
සංඝානුස්සති (සඟ ගුණ සිතීම)
සීලානුස්සති (තම සීලයේ ගුණ සිතීම)
චාගානුස්සති (තම ත්‍යාගයේ ගුණ සිතීම)
දේවතානුස්සති (දෙවියන්ගේ ගුණ සිතීම)
උපසමානුස්සති (නිවණ ගැන සිතීම)
මරණානුස්සති (මරණය ගැන සිතීම)
කායගතාසති (කයේ පිළිකුල් බව සිතීම)
ආනාපාන සති (හුස්ම පිළිබඳ සිහිය)

බ්‍රහ්ම විහාර : මෙත්තා (මෛත්‍රිය)
කරුණා (කරුණාව)
මුදිතා (අනුන්ගේ සැප කෙරෙහි සතුටු වීම)
උපේක්ඛා (සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත් බව)

මෙහි 'උපෙක්ඛා' අරමුණ ගතහැක්කේ ධ්‍යාන ලාභියෙකුටය.

චතුරාරූප්ප : ආකාසානඤ්චායතනය (සිතේ ඉහළ සමාධියකි)
විඤ්ඤාණඤ්චායතනය (එම)
ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය (එම)
නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය (එම)

මේවා අරූප ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වේ. එම 'අරමුණු' ගත හැක්කේ ධ්‍යාන ලාභීන්ට පමණි.

ආහාරේ පටිකූල සඤ්ඤා (ආහාර පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීම)

චතුධාතු වවත්ථාන (ශරීරය: ඝන, දියර, වාතය, උණුසුම යන දැයින් නිර්මිත බව මෙනෙහි කිරීම)

සමථ භාවනාවේ මූලධර්මය

කසිණ භාවනා සහ අසුබ භාවනා සඳහා යොදාගෙන තිබෙන අරමුණු (කමටහන්) ආගමික (බෞද්ධකමක් ඇති) දේ නොවන බව යට දැක්වුණි.[22]

ඔබ අසා ඇති ආනාපාන සති භාවනාව ගැන මොහොතක් සිතන්න. හුස්ම ගැනීම නිසා නාසයේ ඇතිවන සුලන් රැල්ලේ ස්පර්ශය ආගමික දෙයක් නොවන බව කාටත් වැටහෙනවා ඇත. එම ස්පර්ශය ඔස්සේ දිගට සිත පවත්වා ගෙන යාම සිත පුහුණු කිරීමේ එක්තරා ශිල්පීය ක්‍රමයකි. මෙසේ සිත පුහුණු කිරීමට ස්වාභාවික අරමුණු මහත් රාශියක් බුදුරජුන් පෙන්වා තිබූ බව ඔබට දැකගන්නට ලැබුණි.

කසිණ භාවනා දහය ඇස හා සම්බන්ධය. එනම් ඇසින් බලා භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුයි. එම කමටහන (අරමුණු) දහයම ප්‍රිය වස්තූන් හෝ අප්‍රිය වස්තූන් හෝ නොවේ. ඒවා මනා ලෙස පිළියෙල කරගත් විට ඇසට මඳක් ප්‍රිය වීමට පුලුවන. වැඩි වශයෙන් ඒවා මධ්‍යස්ථ අරමුණුය. ප්‍රිය අරමුණේ මුත් මධ්‍යස්ථ අරමුණේ සිත වැඩිවෙලා සිටීමට මැලිකරයි. ප්‍රිය අරමුණු බුදු රදුන් නොවදාලේ මන්ද? ආශාව වැඩීමක් මිස සිත වැඩීමක් නොසිදුවන බැවිණි. යම් අරමුණක් භාවනා අරමුණක් වීමට නම් එහිදී ආශාවත්, ද්වේශයත්, යටපත්වීමත්, සන්සිඳුවීමත් විය යුතුයි. එබැවින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණක් වෙයි. මධ්‍යස්ථ අරමුණක් ඔස්සේ සිත දිගින් දිගට මෙහෙයවන විට භාවනා ආරම්භකයිනට නොරිස්සුම් (ද්වේශ)

---

22. බලන්න පිටු 64

ස්වභාවයක් ඇතිවන්නට පුලුවන. ඒ නිසාය, බොහෝ දෙනා භාවනාවක් පටන්ගෙන දින දෙක තුනකින්ම නතර කොට දමනුයේ. එසේ නම් මෙය මගහරවා ගැනීමට පිළියම් දෙකක් යෝජනා කළ හැකිය.

1. කසිණය ඇසට ප්‍රිය උපදවන ලෙස පිළියෙල කිරීම. මැටියෙන් තනා ගත් කසිණයක් නම් එය මනා ලෙස මළ මට්ටම් කොට පිළියෙල කර ගැනීම.[23]
2. භාවනාවකින් තමාට මත්තට ලැබෙන ආනිශංස මෙනෙහි කිරීම. සසර බිය ඇති කරගැනීම.

අසුබ භාවනා දහය ද ඇසින් බලා භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. එහෙත් එය කසිණ භාවනාවෙන් මධ්‍යස්ථ අරමුණු නොවේ. බිය හෝ පිළිකුල හෝ සංවේගය හෝ උපදවන්නකි. සුබ නැති බැවින් ඒවාට අසුබ යැයි නම් කර තිබේ. ජීවිතය ගැන යථා තත්වය සිතේ තදින් කා වදින හෝ වෙනත් කිසිදු යෝගියෙකු මළ මිනී වැනි දේ භාවනා අරමුණක්, සිත දියුණු කළ හැකි දෙයක්, ලෙස සිතා ගැනීමට අපොහොසත් වෙති. බුදුන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රම නම් පුදුමාකාරය.

දස කසිණ හා දස අසුබ පළමු කොට ඇසින් බලා පසුව මෙනෙහි කිරීමෙනුත් ආනාපාන සතිය දිගටම 'ස්පර්ශය' අරමුණු කොටත් ඉතිරි භාවනා 19, සංඥාවක් දිගටම සිතේ පවත්වා ගැනීමෙනුත් සිත දියුණු කිරීමට යොදා ගැනේ.

සමථ භාවනාවක් ඉක්මනින් දියුණු කරගැනීමට කැමැත්තන් විසින් තමන්ගේ සිතුම් පැතුම් ගැන විමසා බලා තමන් කෙබඳු 'චරියාවක්' ඇත්තෙක් දැයි සොයා ඊට සුදුසු භාවනාවක් තෝරා ගතයුතුයි.[24]

මේ සම්බන්ධව අප විසින් චරියා පරීක්ෂණ යනුවෙන් ප්‍රශ්න පත්‍රයක් පිළියෙල කොට තිබේ. එයට කෙනෙකු සපයන පිළිතුරු අනුව අදාළ චරියාවත් යෝග්‍ය භාවනාවත් පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගත හැකිය. (බලන්න පිටු 82)

23. විසුම. පිට 61, සිං.විසුම. පිටු 189
24. විසුම. පිටු 57, සිං. විසුම. පිටු 157, කම් සං. පිටු xvii

තම චරිතයට යෝග්‍ය නැති භාවනාවක් සාර මසක් මුලුල්ලේ කොට ප්‍රතිඵලයක් නොදුටු සවර්ණකාර නම් සැරියුත් හිමියන්ගේ ගෝල නමක් අවසානයේ බුදුරදුන් ළඟට පැමිණවීමෙන් චරිතයට සුදුසු කමටහනක් දීමෙන් එක වරුවකදී රහත්බව ලබාදුන් කථාපුවතක් ඇත.[25] මේ අනුව තම චරිතය සොයාගැනීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය.

විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා යනු සංස්කෘත වචනයකි. විපස්සනා එහි පාලි වචනයයි. සිංහලෙන් විදසුන් කියා වෙයි.

'පස්සති' යන්නෙන් 'දකියි' 'බලයි' යන තේරුම දේ. 'පස්සනා' යනු 'දැකීම' 'බැලීම' යන අදහස දෙයි. ඒ අනුව විපස්සනා යන්නෙන් හැඟෙන්නේ විවිධාකාරයෙන් නැත්නම් විශේෂ කොට බැලීම යන්නයි. 'විවිධාකාරෙන පස්සතීති විපස්සනා' විවිධාකාරයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි. 'විසේසේන විපස්සතීති විපස්සනා' විශේෂයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බැලීම මෙහි අදහසයි.

කුමක් බලන්නේ ද යනහොත් තමා හා සම්බන්ධ ලෝකය විශේෂ කොට බැලීම මෙහිදී කළ යුතුයි. මේ අනුව විදර්ශනා භාවනාව[26] එක අරමුණක් මත සිත තබා සන්සිඳවීම නොවන බව කිවයුතුය[27]. විදර්ශනා භාවනා අභ්‍යාසවලදී ඔබට එය දැනිය හැකිය. කරුණු එසේ වුවත් විදර්ශනා භාවනා කරනවිට ද සිතේ සන්සිඳියාවක් දැකගත හැකිය. එසේ වන්නේ යථාවබෝධය මගින් ඇතිකරන ප්‍රඥාව තුළින් සිතේ ආශා වේග කැළඹිලි ස්වභාවයන් පහව යෑමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

සමාධිතො භික්ඛවෙ යථාභූතං පජානාති සමාධිමත් භික්ෂුව යථාතත්වය දැනගනී[28] යනුවෙන් වදාරා ඇති බැවින් විදර්ශනා

---

26. බුත්සරණ පිටු 235, සුවිසි මහ ගුණය පිටු 333
26. විදර්. භා. පිටු 48.
27. සතිපට්ඨාන භාවනා විවේචනය, රේරුකානේ නාහිමි පිටු 15
28. බුදු සමුන, නාලයනේ අරියධම්ම හිමි පිටු 6

භාවනාවට පළමු, සිතේ සමාධියක් ඇතිකර ගැනීමට සමථ භාවනාව වඩා තිබීම පහසුවෙති. එහෙත් අප කලින් සඳහන් කළ හැටියට තනිකරම විදර්ශනා වඩන ක්‍රමය (ශුෂ්ක විපස්සක) මගින් ක්ෂණික සමාධියක් ලැබෙන අතර[29] තරමක් මහන්සියෙන් කළයුතු අතර එහෙත් ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකියයි කියනු ලැබේ.[30]

විදර්ශනාවේ මූලධර්මය

ලොවෙහි තිබෙන සෑම වස්තුවකම දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණය ගැන ඔබ සිතා තිබේ ද? සුදු පාට පිඟානක සහ සුදු පාට කමිසයක් අතර පොදු ලක්ෂණය සුදු පාටයි. සෑදී ඇති ද්‍රව්‍ය අතින් ඒ විවිධයි. පිඟාන පිඟන් මැටින් කමිසය රෙදි වලිනුත් සාදා ඇති බැවිනි.

කොතෙකුත් වස්තූන් ඇති ලෝකයේ ඒ ඒ වස්තූන්ගේ වර්ණය බැලුවත් ඒ විවිධයි. හැඩ අතින් බැලුවත් ඒ විවිධයි. බර අතින් බැලුවත් ඒ විවිධයි. ගුණ අතින් බැලුවත් ඒ විවිධයි. එසේ නම් සියලුම වස්තූන්ට අයත් පොදු ලක්ෂණය කුමක් ද? මේ කාරණයෙහිලා බුදුහිමියෝ අනිත්‍යතාව[31] සෑම වස්තුවකම දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණයක් බව සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චාති සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි යනුවෙන් පෙන්වා වදාළහ. එනම් එකම පොදු ලක්ෂණය සෑම දෙයකම ඇති සෑම දෙයකටම සාධාරණ ගුණය අනිත්‍යතාවයි. අනිත්‍යයට යටත් නොවන ලෞකික දෙයක් නොමැති බැවින් මෙය සුවිශේෂ ලක්ෂණයක් යැයි සිතිය හැකිය. එම විශේෂ ලක්ෂණ බලමින් සිටින විට සියලු දුකින් මිදීම සිදුවන බව පෙන්වාදී තිබේ.[32]

සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චාති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ
එස මග්ගො විසුද්ධියා

29. සමථ විපස්. පිටු 19
30. සති.භාව. පිටු 6
31. විදර්.භා. පිටු 143, චත්තාලීසාකාරමහා විපස්සනා භාවනා පිටු 19, විදර්ශනා භාවනා සරදන ජිනරතන හිමි පිටු 18
32. ධම්මපද. මාර්ග වර්ගය (ධම්මපදය, කඹුරුපිටියේ සිරිසීවලි හිමි පිටු 154), ලක්.පාරි. පිටු 98

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයැයි
යම් කලෙක නුවණින් දකි ද
දුක ගැන කළකිරේ
එය නිවණට මගයි.

දැන් මෙහිදී පැන නගින පැනය නම් බෞද්ධාගමික නැත්නම් ආගමික දෙයක් නොවන අනිත්‍යතාව ස්වභාවික ලක්ෂණයක් නැත්නම් ගුණයක් බැවින් ඒ ගැන කල්පනාවෙන් මෙනෙහි කරමින් සිටින විට දුකින් මිදීම සිදුවන්නේ කෙසේද යන්නයි. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් නිතර බලන්නා ස්ථිර යමක් නොදකියි. අස්ථිර වූ දැයකට ඔහු ඇලුම් නොකරයි. එබැවින් ඔහුට ලොවෙහි ඇලීමට දෙයක් නැත. ඇල්ම නැත්තේ ලොව දුක් ලෙස දකියි. අනිත්‍යවූ දුක් වූ දෙයක මගේ යැයි ආත්ම වශයෙන් ඔහු විසින් නොගනී. ඒ අනුව දුක් දෙය මගේ නොවන දෙය (අනාත්මවාදය) බැහැර කරයි. එබැවින් හේ දුකින් මිදේ.

සමථ හා විදර්ශනා භාවනාවේ වෙනස

සමථ භාවනාවේදී කරනුයේ ස්වාභාවික දැයක් හෝ යහපත් සිතුවිල්ලක් මත නැවත නැවත සිත පිහිටුවාලීමයි. විදර්ශනා භාවනාව මීට හාත්පසින්ම වෙනස්ය. මෙය පැහැදිලි කර නොගත් අය භාවනා යන වචනය ඇසෙන විටම කල්පනා කරනුයේ 'සිත එක් අරමුණකට ගැනීම යන්නයි'. මීට හේතුව බොහෝ දෙනාට අහන්නට ලැබෙන්නේ දකින්න ලැබෙන්නේත් වැඩි වශයෙන්ම සමථ භාවනා උපදෙසුයි. වැඩි කලක් පුරුදු කර ඇත්තේ ඒ ද සමථ භාවනාවක්මය.

සිත එක් අරමුණක තැන්පත්වීමක් සිදුවන්නේ සමථ භාවනාවේදීය. සමථ භාවනාවේ ඵලය සමාධියයි. විදර්ශනා භාවනාවේ ඵලය සමාධිය නොවේ; ප්‍රඥාවයි. ඊට ප්‍රඥා භාවනාව යැයි ද කියනු ලැබේ. එයින් සිදුකරනුයේ ,යථාවබෝධයයි.

සමථ භාවනාවේදී පැන යන සිත් මෙනෙහි කරනු නොලැබේ. පුරුදු සමථ අරමුණම මෙනෙහි කළ යුතුවේ. විදර්ශනා

භාවනාවේදී වනාහි එසේ පැන යන සිත් ද වටහාගෙන මෙනෙහි කළ යුතුවේ. එසේ මෙනෙහි කොට පූර්ව භාවනා අරමුණ වැඩිය යුතුය. මේ වනාහි සමථ විදර්ශනා දෙක්හි නීවරණයන් ප්‍රහාණය කිරීම පිළිබඳ වෙනසයි.[33] පළමුකොට සමථ භාවනා නොවඩා විදර්ශනා භාවනා කළ නොහැකි යයි ඇතැමෙක් අදහස් කරයි.[34] එම අදහසට වියතුන් පිළිතුරු සපයා තිබේ.[35] එබැවින් අපි මෙහිදී ඒ ගැන කීමට උත්සාහයක් නොගනිමු. විදර්ශනා භාවනා අතේ පළපුරුද්දක් නැති අය ද ලියති, කියති. ඒ බව පමණක් පාඨකයාට මෙහිදී සිහිපත් කරමි.

තනිකරම විදර්ශනා භාවනාව කළ හැකි වුව ද විදර්ශනාවට මත්තෙන් සමථ භාවනාවක් වඩා තිබීම පහසු වෙති. නා නා අතේ දුවන සිත දැනටමත් එක්තරා ක්‍රමයකින් සන්සිඳුවා තිබෙන බැවිනි. භාවනාදී යහපත් ක්‍රියා සිද්ධ කිරීම අන්හිටුවන රාගාදී කෙලෙස් යටපත් කිරීම සමථයෙන් සිදුවන බැවිනි.

සමථො භික්ඛවෙ භාවිතො කමත්ථ මනුභොති චිත්තං භාවියති. චිත්තං භාවිතං කමත්ථ මනුභොති යො රාගො සො පහියති. විපස්සනා භික්ඛවෙ භාවිතා කමත්ථ මනුභොති පඤ්ඤා භාවියති. පඤ්ඤා භාවිතා කමත්ථ මනුභොති යා අවිජ්ජා සා පහියති.

සමථය කුමක් සඳහා ද භාවිත සිතක් (සිත වැඩීම) සඳහාය. චිත්ත භාවිතය කුමක් සඳහා ද රාග (ආශා) දුරුවීම සඳහාය. විදර්ශනාව කුමක් සඳහා ද නුවණ වැඩීම සඳහාය. නුවණ කුමක් සඳහා ද අවිද්‍යාව (මෝහය) ප්‍රහීණ කිරීම සඳහාය,[36] යන බුදු වදනට අනුව සමථයේ හා විදර්ශනාවේ කාර්ය තේරුම් ගත යුතුයි.

---

33. සමථ විපස්. පිටු 19, සති.විද. පිටු 1, බෞද්ධ භා.පිටු 185
34. බුරුම භාවනා විවේචනය කස්සප හිමි පිටු 40
35. බොරු භාවනාවට පිළිතුරු 1958 (විදර්ශනා භාවනා සමිතිය) පිටු 8 සතිපට්ඨාන භාවනා විවේචනය, මහාචාර්ය රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි පිටු 41
36. කම්.ස. පිටු ix අංගුත්තර නිකාය 1 දුක නිපාතය බු.ජ.ත්‍රි.ග. (18) පිටු 121

යම් අරමුණක් බැලීමේදී රාගය හෝ සමාධිය හෝ විදර්ශනාව සිදුවන හැටි

අප ඉදිරියේ නිල් මල් වට්ටියක් ඇතැයි සිතමු. එය පියකරු වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය උපදී. නිල් යන හැඟීමෙන් බලමින් සිත ඒ අනුව හැසිරවීමෙන් සිත සමාධි වෙයි. (නිල කසිණ භාවනාව ගැන බලන්න) එම මල් පරව් යනැයි අනිත්‍ය සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන් එය විදර්ශනා භාවනාවක් වෙයි.

මේ අනුව භාවනා කර්මයේ සියුම් කරුණක් ගැන අදහසක් ලබා ගතහැකිය. එකම ද්‍රව්‍යයේ ගුණ තුනක් මෙනෙහි කිරීමෙන් හාත්පසින් වෙනස් ඵලයන් ඇතිය හැකියි.

එනම්.

මලෙහි පියකරු බව බැලීමේදී රාගය උපදී
වර්ණය මත සිහිය යොදා බැලීමෙන් සමාධිය උපදී
මලෙහි අනිත්‍යතාව බැලීමෙන් නිර්වාණය අවබෝධ වෙයි.

මෙසේම, ඕනෑම අරමුණක් නුසුදුසු විදියට මෙනෙහි කිරීමෙන් රාගය (හෝ ද්වේශය) ඇතිවීමත් සුදුසු ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් සමාධිය හෝ නිර්වාණාවබෝධය ලබාගත හැකි බවත් තේරුම්ගත යුතුය. යම් අරමුණක් භාවනා අරමුණක් ද නැද්ද යන්න තීරණය කිරීම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ. මන්ද යත් මෙනෙහි කරන ආකාරය අනුව එය භාවනාවකට හරවා ගත හැකි බැවිනි. මළ මිනියක් දෙස බලා කෙනෙකු සෝක කරන්නෙත් කෙනෙකු භාවනා අරමුණක් (කමටහනක) කරගන්නෙත් බලන ආකාරයේ වෙනස නිසාමය. හුස්ම ගැනීම නිසා උදරයේ ඇතිවන චලනය හෝ නාසයේ අග ස්පර්ශය හෝ භාවනාවට අරමුණු කරගත හැකි බව මෙම මූලධර්ම වටහා ගැනීමෙන් පසක් කළ හැකිවේ. අවශ්‍ය කරනුයේ අරමුණක් සුදුසු ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීමයි.

මෙය නොදන්නා ඇතැමෙක් උදරයේ චලනය සිහින් බලා භාවනා කළ නොහැකියි තර්ක කරති. භාවනා ආදි කටයුත්තක් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළයුතු බැවින් එසේ කොට ඇත්ත නැත්ත සොයනවා මිස තර්ක කරමින් සිටීම කාලය අපතේ හැරීමකි.

චරිත විභාගය

පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවය හෝ සහජ පිහිටි ගතිගුණය චරියාව (චරිතය) නම් වේ.[1] එකී චරිත ප්‍රධාන වශයෙන් සයක් බව විසුද්ධි මාර්ගයේ[2] සඳහන් වේ.

ඒවානම්,[3]

1. රාග චරිත
2. දෝස චරිත
3. මෝහ චරිත
4. සද්ධා චරිත
5. බුද්ධි චරිත
6. විතක්ක චරිත

මේවායේ මිශ්‍රණයෙන් තවත් චරිත අවක් ලැබෙයි. ඒ මෙසේය.:

1. රාග දෝස චරිත
2. රාග මෝහ චරිත
3. දෝස මෝහ චරිත
4. රාග දෝස මෝහ චරිත

---

1. විමුම. පිටු 57
2. සිං.විසුම. පිටු 157, අභි.මාර්. පිටු 367, සම.විද. පිටු 19, හා.පිටු 6
3. සිං.විසුම. පිටු 157, කම්.විභා. පිටු 221

5. සද්ධා බුද්ධි චරිත

6. සද්ධා විතක්ක චරිත

7. බුද්ධි විතක්ක චරිත

8. සද්ධා බුද්ධි විතක්ක චරිත වශයෙනි.

එවිට චරිත වර්ග 14 ක් වෙයි.[4] මහරහත් උපතිස්ස තෙරුන් විසින් රචිත විමුක්ති මග්ගයෙහි මෙම චරිත 14 සඳහන් කරතුදු බුද්ධඝෝෂ හිමියන්ගේ විසුද්ධි මාර්ගයෙහි මිශ්‍ර චරිත ගැන පිළිගැනීමක් නොකරයි.[5] එහෙත් චරිත මිශ්‍රවීමෙන් නා නා චරිත අසූ හාර දහසක් පමණ වන බව බුද්ධක පාඨයේ මෙත්ත සූත්‍ර වර්ණනාවේ[6] දැක්වේ.

කමටහන් බොහෝ ගණනක් ඇත්තේ සෑම දෙනාටම ඒ සියල්ලම වැඩීම පිණිස නොව තම තමන්ට වඩා ගැලපෙන කමටහන් තෝරාගෙන භාවනා කරනු පිණිසය.[7] ගැලපෙන කමටහන් තෝරාගෙන භාවනා කරන්නාට ඉක්මනින් සමාධිය ලැබිය හැකිය.[8] කමටහන් තෝරාගන්නේ චරිතය අනුවය.[9]

කෙනෙකු කුමන චරිතයකට අයත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේ ද?

දැකීම් වශයෙන් ද බලපාන කෙළෙසුන්ගේ වශයෙන් ද ගමනාදි ඉරියව්වෙන් ද ඇඳුම් පැළඳුම් ආදියෙන් හා ඒවා අඳින පළඳින ආකාරයෙන් ද ප්‍රිය කරන ආහාර වශයෙන් ද ආහාර අනුභව කරන ආකාරයෙන් ද වාසස්ථාන (හිඳිනා තැන) තබා ගෙන තිබෙන ආකාරයෙන් ද නිදීමාදි ඉරියව්වෙන් ද ඇමදීම් හෝ අනෙකුත් කාර්යයන් කරන ආකාරයෙන් ද විමසා බැලිය යුතු බව විමුක්ති මාර්ගයේ[10] දක්වා තිබේ.

---

4. විමුම. 57
5. සිං.විසුම. පිටු 157, විමුක්ති සඟරාව 1978 (මංගල කලාපය) 'චරියානුකූල කමටහන්' යන ලිපිය බලන්න. පිටු 27
6. පාතාංජලී දර්ශනය, කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි පිටු 266
7. අභි.මාර්. පිටු 367
8. එම
9. එම
10. විමුම. පිටු 57

චරිතයනට ආවේනික ලක්ෂණ

රාග චරිතය:

බොහෝ සෙයින් රාගය ඇති බව වස්තූනට හා පුද්ගලයිනට තදින් ඇලුම් කරන බව කෑම්-පීම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, ශරීරය ලස්සනට තබා ගැනීම් ආදියට බොහෝ ඇලුම් කරන බව, වාසස්ථානය හා භාණ්ඩ ලස්සනට හා පිළිවෙලට තබා ගැනීමට කැමති බව රාග චරිතයාගේ ලක්ෂණයෙෝය.[11] දත්දීමට අකමැතිය. රාග චරිතයා ඉරට මුහුණලා යාටව රූව් කරයි.[12] ප්‍රිය අරමුණු දෙස විස්මිතවූවෙකු සේ බලාසිටී.[13] ආහාර අනුභවය රසවිඳිමින් හෙමින් සීරුවේ කරයි. අතුගෑම් ආදිය කෙරේ නම් වැලි නොවිසුරුවමින් මැනවින් එය කරයි.[14] කොතෙක් ලදත් සෑහීමකට පත් නොවේ.[15] ගමන් කරනවිට සෙමෙන් සමව පා තබා සමව පා නගයි.[16] නිදන විට ඇඳ යහමින් පනවා ප්‍රසාදජනකව නිදයි.[17] නැගිටින විට සැක ඇතියෙකුසේ පුබුදියි.

තමා කැමති වැඩවල බොහෝ කල් නියැලේ. හෙමින් සීරුවේ එය කරයි. ඇඳුම් පැළඳුම් විසිතුරුය. දුටුවන් පහදිනසේ අඳියි. මිහිරි ආහාරපානයටත් සිසිල් දේශගුණයටත් කැමතියි. මිත්‍රයන් බොහෝ සිටී. මිශ්‍ර පාටටත් තද වර්ණයටත් කැමතිය. ඇනැමෙක් වඩාත් ලා පාටටත් ඇලුම් කරයි. මොහුගේ කථාව සුකොමලය.

මෙහි දැක්වූ චරිතයා තුළ ද්වේෂ මෝහාදිය ද නැතුවා නොවේ.[18] ද්වේෂ මෝහාදිය ඇතත් රාගය බහුලව ඇති බවම

---

11. අභි.මාර්. පිටු 367
12. විමුම. පිටු 58
13. සිං.විසුම. පිටු 164.
14. එම
15. අභි.මාර්. පිටු 367
16. සිං.විසුම. පිටු 162. විමුක්ති සඟරාව 1978 පිටු 28
17. එම එම
18. භා. පිටු 6

සලකා රාග චරිතයා යැයි වෙන්කරන ලදි.[19] අනෙක් චරිතයන් ගැන ද එසේමය.[20]

ද්වේෂ චරිතය:

ද්වේශය බහුල තැනැත්තා ද්වේශ චරිතයාය.[21] වැරදි සෙවීමට කැමතිය.[22] අනුන්ගේ ගුණ සෙවීමට මැලි කරයි. ගමන් කරන විට පතුල් අගින් බිම සාරන්නෙකු මෙන් පාද වහා බිම තබා වහා උඩට තගයි. නිදීමේදී යන්තම් දෙයකින් යහන පනවා මුළු ඇඟම හෙළාලන ලදුව මුහුණත් හකුලුවා ගෙන නිදයි. නැගිටින කල ද කිපි එකෙකුගේ ප්‍රතිවචන දෙයි.[24] අමදින විට ද දෙපස වැලි නගමින් රළු හඬින් විෂම කොට අමදියි. ඇඳුම් අඳින විට ද පිළිවෙලක් නොබලා එය කරයි.

නිතර කිපෙන බව ඉතා සුලු කරුණකටත් තරහින් කථාකරන බව අනුන් හා වැඩි කල් මිත්‍රව නොවිසිය හැකි බව කටුක ආහාරවලට (මිරිස් ඇඹුල් ආදි) රුචි කරන බව මෙම චරිතයේ තවත් ලක්‍ෂණයෝය.[25] මොහුගේ කථාව ගොරහැඩිය.

සම හෝ උණුසුම් දේශගුණයට කැමතිය. තද පාටටත් තනි පාටටත් ඇලුම් කරයි. ලාපාටට කැමති අය ද සිටිති. දැඩි සිත් ඇත්තෝ කලු පාටටත් රතු පාටටත් රුචි කරයි. වාසස්ථානය පිළිවෙලකට තබා ගැනීමට උත්සාහයක් නොකරයි. හිටගෙන හෝ නිදාගෙන වැඩි කල් ගත කිරීමට රුචි වෙයි.[26] වැඩ කිරීමේදී වැඩි කැමැත්තකින් නොකරයි. වැඩි වේලාවක් ගත නොකොට ඉක්මනින් අවසන් කිරීමට බලයි.

---

19. හා: පිටු 6
20. එම
21. අභි.මාර්. පිටු 368
22. විමුම. පිටු 58
23. සිං.විසුම. පිටු 162, විමුක්ති සඟරාව 1978 පිටු 28
24. සිං.විසුම. පිටු 163. විමුක්ති සඟරාව 1978 පිටු 28
25. අභි.මාර්. පිටු 368
26. විමුම. පිටු 58

මෝහ චරිතය:

මෝඩකම අධික තැනැත්තා මෝහ චරිතයාය. ගැඹුරු කරුණු තේරුම් ගැනීමට අසමත්කම[27] ඇවටෙන සුලු බව, අනුන්ගේ කීම් අනුව කටයුතු කරන බව, පිළිගත් මත අතහර වන්නට දුෂ්කර බව, මෙහි ලක්ෂණයෝය.[28] මෝහ චරිතයා සක්මනින් වැඩි කල් යවන බව සඳහන් වේ.[29] නිදීමේදී යහන අවුල්සේ පනවාගෙන කිසි පිළිවෙලක් නැතිව නිදයි.[30] මුනින් අතට නිදයි.[31] නැගිටින කල 'හුම්, හුම්' කියමින් මැලිකමින් නැගිටියි.[32] අමදිනවිට එහෙත් මෙහෙත් කුණු ඉතිරි වෙන පරිදි අමදියි.

ඇඳුම් බුරුල් ලෙස කිසි පිළිවෙලකට නැතිව අඳියි. වාසස්ථානය ඉතා අවුල්ය. කිසි දෙයක් පිළිවෙලකට තබා නැත. මිහිරි ආහාරපානවලට කැමතිය. ඇඹුල් ද ප්‍රිය කරයි. සම හෝ උණුසුම් දේශගුණය රුචි කරයි.

මෝහ චරිතය කම්මැලිය.[33] වැඩ කිරීමේදී උදාසීන ගතිපායි. වැඩි වෙලා නොකරයි. තමන්ගේ නුවණ යොදා වැඩ කිරීමට නුපුලුවන. කථාවේ ස්වරය ද පැහැදිලි නැත. කථාව ද අවුල්ය.

ශ්‍රද්ධා චරිතය:

ශ්‍රද්ධාව අධික තැනැත්තා ශ්‍රද්ධා චරිතයාය. දෙනු කැමති බව ගුණවතුන් දකිනු කැමති බව, ධර්මය ඇසීමට ප්‍රිය කරන බව, ප්‍රීතිය බහුල බව මොහුගේ ලක්ෂණයෝය. ඇතැම් කරුණු වලින් රාග චරිතයාට සමානය.[34] වැඩිහිටියනට ගරුකරන බව

---

27. අභි.මාර්. පිටු 368
28. එම
29. විමුම. පිටු 58
30. සිං.විසමු. පිටු 163, විමුක්ති සඟරාව 1978 පිටු 28
31. එම එම
32. එම එම
33. විමුම. පිටු 58
34. සිං.විසුම. පිටු 165, අභි.මාර්. පිටු 368

ද කීකරුකම හා යටහත් පහත් පැවතුම් ඇති බව ද මොහුගේ තවත් ලක්ෂණ වෙති.

ලා පාටට ද තනි වර්ණයට ද කැමතිය. මිහිරි ආහාරය ප්‍රිය කරනත් රාගචරිතයා මෙන් ගිජුකමක් නොදක්වයි. ඇඳුම් පැළඳුම් ආදිය චාම්ය. එහි විසිතුරු බවක් නැත. ප්‍රියශීලිය. කිරීමට ඇති වැඩකටයුතු කම්මැලිකමක් නොදක්වා දිගු වේලාවක් වුවත් කරයි. වාසස්ථානය බොහෝ දුරට රාග චරිතයාට සමානය. බුදු පිළිම, බුද්ධ රූප ආදියට ඇලුම් කරයි. මනා කොට නිදයි. මනාකොට පුබුදියි. මොහුගේ කථාව මෘදුය.

බුද්ධි චරිතය :

ගැඹුරුදේ තේරුම් ගැනීමට සමත් බවත් අමුතු දේ කල්පනා කිරීමට ඇලුම් කරන බවත් උගත් අය ඇසුරට ප්‍රිය කරන බවත් ඔහුගේ ලක්ෂණයෝය.[35] නුවණ වැඩි තැනැත්තේ බුද්ධි චරිත,[36] සුවච බව, කළණ මිතුරන් ඇති බව, ආහාරයේ පමණ දන්නා බව, සිහිනුවණ ඇති බව, විමසා බලා කටයුතු කරන බව, අනුන් කී පමණින් යමක් නොපිළිගන්නා බව මොහුගේ තවත් ගති වෙති.[37] වාසස්ථානය සරලය, ක්‍රමානුකූලය. යම් යම් පැවතුම් මගින් දෝස චරිතයාගේ හැසිරීම් ද පෙන්නුම් කරන බව කියනු ලැබේ.[38] කථාවෙහි දක්ෂය, කාරණයට අදාලය. වියත් අදහස් දැක්වීමේ හැකියාව ඇත. ලා වර්ණයටත් තනි වර්ණයටත් රුචිකරයි.

විතර්ක චරිතය:

කල්පනා බහුල තැනැත්තා විතර්ක චරිතයාය. සිත එකඟ කිරීමට අපහසු බව, දොඩමලු (කටවැඩි) බව[39] බොහෝ දෙනා

35. සමථ.විපස්. පිටු 20
36. අභි.මාර්.පිටු 368
37. එම 368, 369
38. සිං. විසුම. පිටු 158
39. අභි. මාර්. පිටු 369

සිටින තැනකට ගොස් කථා කිරීමටත් නැගියෙන් සිටින විට කල්පනා කරමින් සිටීමටත් ප්‍රිය කරයි. කුසල් කිරීමේ සතුටක් නැති බව,[40] ඉක්මනින් අදහස් වෙනස්වන බව හා වැඩි කාලයක් වැඩ කිරීමට නොහැකි බව, වැඩක් සාර්ථක අයුරින් නිම කිරීමට නොහැකි බව මොහුගේ ලක්ෂණයෝය. වාසස්ථානය මෝහ චරිතයාට කිි පරිදියි. ඉතා අවුල්ය. ඇඳුම්-පැළඳුම්, පොත්-පත්, අහුරා තැබීම කිසි පිළිවෙලක් නැත.

ඔහුගේ අදහස් නිතර වෙනස් වන බැවින් එක් වෙලාවක කී දේ පසු අවස්ථාවක වෙනස් කරන සුලුය. රුචි කරන එකම වර්ණයක් නැත. රසයන් තේරීම ද එසේමය. ලිපියක් හෝ වෙන යමක් ලිවීමේදී තැන තැන කුරුටුගාමින් අසෝභන ලෙස එය කරයි.

යෝග්‍ය භාවනා (කමටහන්) සඳහා චරියා පරීක්ෂණ

1. නම :   වයස:
2. ගැහැණු/පිරිමි (සුදුසු වචන යටින් ඉරක් අඳින්න)
3. ගම :   නාගරික/පිටිසර
4. රැකියාව හෝ අධ්‍යාපනය :

   පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු නම් වඩාත් කැමති විෂයය:

   පාසලේදී ශිෂ්‍යත්ව පරීක්ෂණයකින් සමත්වූවා නම් මෙහි × කතිරයක් යොදන්න. ☐
5. ඔබ වඩාත් කැමති දේශගුණය :

   ශීත/තරමක් ශීත/සම/තරමක් උෂ්ණ/උෂ්ණ

   (කලබල නැතිව පිළිතුරු සපයන්න)
6. ඔබේ පොත් හෝ ඇඳුම් පිළිවෙලකට තැබූ පසු ටික දිනකින්,

   ඉතා අවුල් වේ/අවුල් වේ/ තරමක් වෙනස් වේ/ එය ඇසුරු පිළිවෙලටම තිබේ.

---

40. අභි. මාර්. පිටු 369

7. ඔබ වඩාත් කැමති රස,
   පැණි රස/ඇඹුල් රස/තිත්ත රස/ලුණු රස/මිරිස් රස

8. මෙවැනි පරීක්ෂණවලට ඔබ,
   ඉතා කැමතියි/කැමතියි/අකමැත්තක් නෑ/අකමැතියි

9. ඔබ වඩාත් කැමති පාට.

   (1) තද පාට / ලා පාට
   (2) තනි පාට / මිශ්‍ර පාට
   (3) සුදු/ නිල්/ රතු/ කහ/ කොළ/ දුඹුරු/ තැඹිලි/ දම්/ රෝස/ ක්‍රීම්/ අලු/ කළු

   කැමති පාට දෙක තෝරන්න 1..........................

   2..........................

   අකමැති පාට :..............................

   (4) ඇඳුම් සඳහා කැමති :..............................

   (5) නිවසේ බිත්ති සඳහා :..............................

10. ඔබ වඩාත් කැමති පුද්ගලයෝ : (අනුපිළිවෙළින් ලියන්න)

   1.................................. 2.................................. 3..................................

11. පින්තූරය බැලීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු :

(1) අඩු වශයෙන් විනාඩි 30 ක පමණවත් විවේක වෙලාවක් තෝරාගන්න.

(2) තනිවම මේවාට පිළිතුරු සපයන්න.

(3) වෙනත් අයෙකු එහි රූපයක් පෙන්නා දුනහොත් එය බැලීමට උත්සාහ නොගන්න. ඒවා කිසි විටෙකත් සටහන් නොකරන්න.

(4) තමාටම නිරුත්සාහයෙන් පෙනෙන රූප පමණක් හැකි පමණ සටහන් කරන්න.

(5) එහි ඔබට පෙනෙන රූප එවේලේම (අනුපිළිවෙලින්) සටහන් කරන්න.

(6) තමා සිටින පැත්තට පළමු කොට A හරවා පෙනෙන රූප ශීර්ෂය යටතේ සටහන්කොට දෙවනුව B තෙවනුව C සිව්වනුව D තමා පැත්තට හරවා පෙනෙන රූප ඒ ඒ ශීර්ෂ යටතේ සටහන් කරන්න.

(7) පෙනෙන රූපවල ඔබ දකින විශේෂණයක් ද ලියන්න. උත්සාහ ගන්න.
උදාහරණය: නපුරු මිනිසෙක්, ලස්සන කුරුල්ලෙක්

පහත තිරය හිස්ව තබන්න.

නිරීක්ෂකයන් සඳහා පමණි

පෙනුම:............ ඉරියව්:.......... කථාව:......... චරියා විභාග:.......

11 වෙනි ප්‍රශ්නයට අදාල පින්තූරය

C

D



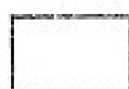
B

A

පින්තූරයේ විස්තර (හැකි පමණ ලියන්න)

_ න්තූරයේ A ....

....



අංකය

B ....

....

C ....

....

D ....

....

12. ඔබේ යෝජනා නැතිනම් අදහස්:

....

....

මේ පරීක්ෂණය පිළිබඳ හැඳින්වීමක් සංඥාපනයෙහි දැක්වීණි. මෙම චරියා පරීක්ෂණයෙහි ප්‍රශ්න 12 ක් වෙයි. ඊට සපයන පිළිතුරු විමසා බොහෝ දුරට චරිතය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගතහැකිය. අප විසින් මෙම පරීක්ෂණය නා නා තරාතිරමේ පුද්ගලයින් දහස් ගණනක් දෙන ලද පිළිතුරුත් එම අයගේ ඇවතුම් පැවතුම් සෝදිසි කොට එම තොරතුරුත් සමග සන්සන්දනය කොට වර්ග කර තිබේ. විෂම තැන් කීපයක් දක්නට ලැබුණත් බොහෝ විට සතුටුදායක විනිශ්චයකට එළඹීමට හැකිවිය.

තව දුරටත් මෙම අධ්‍යයනය කරගෙන යන බැවින් මෙම කෘතියෙහි එම විනිශ්චයන් පිළිබඳ කරුණු නොකියැවේ. මුලින්ම පිළිතුරු සැපයූ 450 දෙනෙකු සම්බන්ධව තොරතුරු වර්ග කිරීමේදී එම අය දැක්වූ ප්‍රතිචාරයන් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් පහත දැක්වේ.

	පිළිතුරු ජනප්‍රියතාවය අනුව, පිළිවෙලින්	සංඛ්‍යාව
දේශගුණය (5 ප්‍රශ්නය බලන්න)	සම	253
	තරමක් ශීත	116
	තරමක් උෂ්ණ	49
	ශීත	19
	උෂ්ණ	4
	(පිළිතුරු සඳහන් කර නැති 9)	
6 වැනි ප්‍රශ්නය සඳහා	තරමක් වෙනස්වේ	229
	ඇසුරු පිළිවෙලටම තිබේ	131
	අවුල්වේ	65
	ඉතා අවුල්වේ	23
කැමති රස (7 ප්‍රශ්නය)	පැණි රස	303
	ඇඹුල් රස	79
	මිරිස් රස	30
	ලුණු රස	21
	තිත්ත රස	6
මෙවැනි පරීක්ෂණවලට (8 වැනි ප්‍රශ්නය)		
	ඉතා කැමතියි	242
	කැමතියි	159
	අකමැත්තක් නෑ	38
	අකමැතියි	3
කැමති වර්ණ (9 වැනි ප්‍රශ්නය)		
	(1) ලා පාට	302
	තද පාට	87
	(2) තනි පාට	216
	මිශ්‍ර පාට	119

	කැමති සංඛ්‍යාව
(3) රෝස පාට	105
සුදු පාට	78
රතු පාට	56
නිල් පාට	52
කහ පාට	49
කොළ පාට	26
තැඹිලි පාට	21
ක්‍රීම් පාට	18
දුඹුරු පාට	15
කළු පාට	3
අළු පාට	1

වඩාත් කැමති පුද්ගලයෝ (10 වැනි ප්‍රශ්නය)

මව්පියන්ට	104
මිත්‍රයන්ට	28

(වෙනත් 173)

චරිතයනට සුදුසු කමටහන් [41]

රාග චරිතයාට :

දස අසුබය සහ කායගතා සති යන 11

දස අසුබය නම් මළ මිනී ආශ්‍රයෙන් කරන භාවනාවයි. කායගතා සති නම් ශරීරයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කිරීමයි. රාගයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවිනි.

දෝස චරිතයාට :

බ්‍රහ්ම විහාර සතර (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා

41. සිං. විසුම. පිටු 176, කම්.විපා. පිටු 221, අභි.මාර්. පිටු 369, ලක්. පාරි. පිටු 98 හා. පිටු 6, සම.විද. පිටු 20, විමුක්ති සහරාව 1978 පිටු 28

යන සතර) සහ නීල, පීත ලෝහිත, ඕදාත යන වර්ණ කසිණ සතර ද යන 8 ද්වේශයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවිනි.

මෝහ චරිතයාට සහ විතර්ක චරිතයාට :

ආනාපාන සතිය

සද්ධා චරිතයාට:

අනුස්සති (බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, චාග, දේවතා) 6

බුද්ධි චරිතයාට:

මරණ, උපසම (නිවණ) යන අනුස්සති දෙක හා චතුධාතු වවත්ථාන ද
ආහාර පටික්කූල සංඥා ව ද යන 4
ගැඹුරු බැවින් බුද්ධි චරිතයාට සප්පාය වේ.

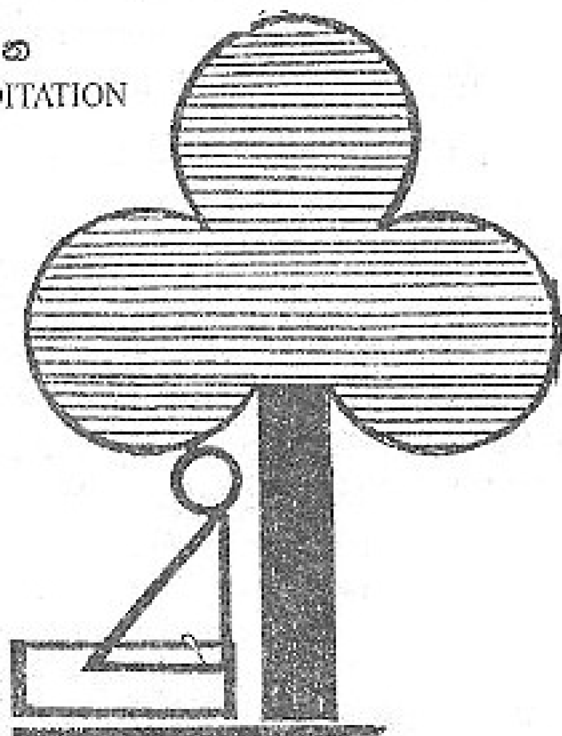
චරිත සයටම:

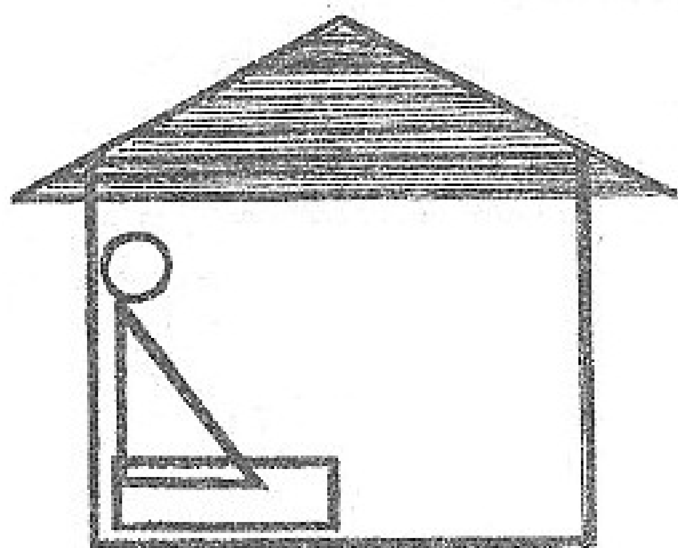
පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආලෝක, ආකාශ යන කසිණ සය ද ආරුප්ප (අරූප ධ්‍යාන) සතර ද යන 10 යෝග්‍ය වෙයි.

4 වන පරිච්ඡේදය

භාවනාවට යෝග්‍ය ස්ථාන

භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන
SUITABLE PLACES FOR MEDITATION





හිඳගෙන කරන භාවනාවට සුදුසු ස්ථානයක් පිළියෙල කරගත යුතුය. මිනිසුන් නොගැවසෙන සෙවන ඇති ගසක්මුල හිඳ මෙම අභ්‍යාස පුහුණුවීම පැවිද්දනට සුදුසුය.[1] පිටතින් ශබ්ද නොඑන හිස් කාමරය ගිහියනටත් පැවිද්දනටත් එකසේ සුදුසුය. ගසක් මුල හිඳ භාවනාව ගිහියනට ද නුසුදුසු නොවේ. හොඳ වැඩට ද සමහර මිනිස්සු සමච්චල් කරති. දොස් කියති. එහෙයින් ගිහියනට හිස් කාමරය වඩාත් සුදුසුය.

ජනයාගෙන් තරමක් ඉවත්වීම චිත්ත සමාධියට රුකුලකි.[2] මෙම කාලය තුළ මෙතනට කිසිවෙකු හෝ නොඑයි, බාහිරෙන් වෙනත් කරදරයක් හෝ නොඑයි යනුවෙන් යම් තැනක සිටින විට සිතාගත හැකි ද එතැන සිත පුහුණුව සඳහා මැනවි. එසේ නොසිතා කොතැන හෝ හිඳ භාවනා කරන්න පටන් ගත් විට අතර මගදී නතර කිරීමට බාධා පැමිණීමට ඉඩ තිබෙයි. එසේ නැති නම් කිසිවෙකු එයි දැයි විටින් විට සිතෙන නිසා සිත තැන්පත් කිරීමට නොහැකි වෙයි. එබැවින් පළමුකොටම මෙම අභ්‍යාස නිතිපතා පුරුදු කිරීමට සුදුසු ස්ථානයක් ගැන කල්පනා කිරීම මැනවි.[3]

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනා කමටහන් (අරමුණු) විසි එකක්[4] ඇති උතුම් ධර්ම රත්නයකි.[5] එහි මුලටම බුදුහිමියෝ ආරඤ්ඤ ගතොවා රුක්ඛ මූල ගතොවා සුඤ්ඤාගාර ගතොවා යනුවෙන් අරණ්‍යය, රුක්ෂ මූලය, ශූන්‍ය ස්ථානය වශයෙන් යෝග්‍ය ස්ථාන පෙන්වා වදාළහ.

භාවනා කිරීම මානසික ක්‍රියාවක් බැවින් ළමුන් කෑකොස්සන් ගසන ගමටම ඇසෙනසේ බයිලා සින්දු කැසට් පට ඇසෙන ස්ථානයක හිඳ කෙසේ නම් භාවනා කළ හැකි ද?

---

1. සති.විපස්. පිටු 27, මහාසතිප. පිටු 45, විමුක්ති සහරාව 1978 පිටු 21
2. නිවන්මග සහරාව 1986 (17 වැනි කලාපය) 'භික්ෂු චරියාවේ කාලීන වෙනස්වීම්' ලිපිය පිටු 5
3. චතු.සති. පිටු 104,
4. සති.විපස්. පිටු 286
5. මහාසතිප. පිටු 1

එබැවින් සමූහයාගෙන් හා දැඩි ශබ්දවලින් වෙන්වූ[6] නිහඬ නිශ්චල තැනක් පිළියෙල කරගත යුතුය. බොහෝ චින්තකයින් නොයෙකුත් දර්ශන ඉදිරිපත් කළේ විවේකීව සිටීමෙන් ලැබෙන කල්පනා ඇසුරිණි.

බුදු හිමියෝ හුදකලාව හිඳීමෙන් ලැබෙන විපුල ප්‍රයෝජන ගැන වර්ණනා කළ දේශනයක් අංගුත්තර නිකායේ නාගිත සූත්‍රයේ[7] දැක්වෙයි. 'මහණෙනි, මා යම් විහාරයකට පිවිසෙන විට එහි භික්ෂූන් කථාකරමින් සිනාසෙමින් සිටිනු දක්නා ලැබෙයි. ඒ හිඳීමට මා සතුටු නොවෙමි. මන්දයත් එසේ හිඳීම නිසා සමාධියක් නොලබන හෙයිනි. තවද මහණෙනි, ගමෙහිවූ සෙනසුනකට පිවිසෙන විට භික්ෂුවක් භාවනා කරනු දකිමි. එයින් ද මා එතරම් සතුටු නොවෙමි. මන්දයත් කිසිවෙකු විත් එම භික්ෂුව සමාධියෙන් නැගුටුවීම කරන බැවිනි. ග්‍රාම්‍ය සෙනසුනට නිතර ගමේ අය පැමිණෙයි. මා කැලෑ කෙළවර ආරණ්‍යයට පිවිසෙන විට ගසක් මුල නොසන්සුන් සිතකින් යුත් භික්ෂුවක් දකින්නෙමි; මා සතුටු වෙමි. ඊට හේතුව මහණෙනි, එම භික්ෂුව එම නොසන්සුන්කම අවසානයේ නැවත සමාධි ලැබීමට කටයුතු කරන බැවිනි. තවද අරණ්‍ය තුළ භික්ෂුවක් නිදා සිටියි. එහි ද මා සතුටු වෙමි. නින්දෙන් පසු එම භික්ෂුව සමාධි ලැබීමට වෙහෙසෙන බැවිනි. කොටින්ම මහණෙනි, ඈත මෑත කිසිවෙකු නැති තැන මුත්‍රා කරගැනීමටවත් විවේකයක් ලබාගත හැකි නොවේදැයි බුදු හිමියෝ අවසානයේ වදාරයි. උපහාසාත්මක රසයකින් හුදකලාවේ ආනිශංසය පෙන්වූ සැටි බලන්න.

කැලෑවක්ය, ගසක්ය, හිස් ගෙයක්ය. මෙකී ස්ථානයන් දක්වා වදාළේ පළමුවෙන් භාවනා ආරම්භ කරන කෙනෙකුට සුදුසු විවේකය ලබාගැනීම පිණිසය. භාවනාවක් පුහුණුවූ පසු නම් තරමක් පහසු ස්ථාන වුව ද සුදුසු වෙයි.[8]

---

6. නිර්වාණ මාර්ගය, මොරටුවේ සුමණ හිමි පිටු vii
7. අංගුත්තර නිකාය 5 බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර (22) පිටු 349
8. සති.පිපස්. පිටු 28

භාවනාව සඳහා අයෝග්‍ය ස්ථාන

1. මැනවින් වාතාශ්‍රය නො ලැබෙන ස්ථානය.
2. දැඩි උණුසුමක් ඇති ස්ථානය.
3. දැඩි ශීතල ඇති ස්ථානය.
4. ශබ්ද (ඝෝෂා) ඇති ස්ථානය.
5. බොහෝ මැඩි මදුරුවන් සිටින ස්ථානය.
6. පත්තෑ, ගෝනුසු, සර්ප ආදි විසකුරු සතුන් හෝ කොට් වලසුන් වැනි වනසතුන් එතැයි සිතෙන ස්ථානය.
7. සොර සතුරු භය ඇති ස්ථානය.
8. මිනිසුන් නිතර ගැවසෙන එළිමහන් ස්ථානය.
9. දැඩි ආලෝකය හෝ හිරු එළිය කෙළින්ම මුහුණට වැටෙන ස්ථානය.
10. දිරූ අතු ඇති හෝ කුරුල්ලන් ලගින ගස් සෙවන.

ඉතින් මේ සියලු පළිබෝධයන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලබන්නේ නම් මැනවි. එසේ සොයාගත නොහැකිම වෙතොත් රාත්‍රි කාලයේ සියල්ලන් නින්දට ගිය පසු භාවනා කරනු.

භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ආසන ක්‍රම

සැප පිණිස හිඳුම ආසන නම්. යම් ආසන ක්‍රමයක් නිසා ශාරීරික පීඩා නසයි ද පහසුවෙන් හිඳීමට හැකිවේ ද සුව එළවා ද එය ආසන නම්.[1]

වාඩිවීම් ඉරියව්වම මෙහි දැක්වෙනුයේ එය අලුතින් භාවනා පුරුදු කරන අයට ඉතා පහසු ඉරියව්වක් බැවිනි. භාවනාව පුරුදුවූ පසු සතර ඉරියව්වේදීම භාවනා කළ හැකියි.[2]

"ආසන වාහ්‍ය ශරීර වශයෙන් ද්විවිධ බව රාමනන්ද යතීන්ගේ මණි ප්‍රභාටීකාව කියයි. එහි හිඳීමට ආධාරවන වස්ත්‍ර චර්ම, කුසතණ, ආදිය වාහ්‍ය ආසන නම්. ශාරීර ආසන නම් පද්ම, ස්වස්තිකාදියයි. ඒ නොයෙක් ආකාර ඇති ශාරීර ආසනයන්ගෙන් දොළසෙක් ව්‍යාසදේමයන් විසින් යෝගභාෂ්‍යයෙහි දක්වන ලදී. එනම්, පද්මාසනය, වීරාසනය, භද්‍රාසනය, ස්වස්තික, දණ්ඩාසන, සොපාශ්‍රය, පර්යංක, කෞඤ්ච නිෂදන, හස්ති නිෂදන, උෂ්ට නිෂදන, සමසංස්ථාන, ස්ථිර සුඛ යන මේය. මේ ආසනයන් අතුරින් යෝග සූත්‍රකාර පාතංජලි විසින් සම්මතවූයේ ස්ථිර සුඛ නම් ආසන ක්‍රමයයි. සැප පිණිස පවත්නා හිඳුම එයින් අදහස් කරන ලදී. එය යෝගීහුට ස්ථිරත්වයත් සැපයත් සිද්ධ කරන හෙයින් යෝග සිද්ධියට හේතුවන අංගය ලෙස මෙහිලා ගැනේ," යනුවෙන් පාතංජලි දර්ශනයෙහි[3] සඳහන් කර තිබේ.

---

1. පාතංජලි දර්ශනය කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි පිටු 138
2. සති.විපස්. පිටු 28
3. පාතංජලි දර්ශනය කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි පිටු 138

භාවනා කිරීමේදී යම් කිසිවකට හේත්තු නොවී හිඳීමම හොඳ ක්‍රමයයි. නිදිමත සමාධියට ආසන්න දෙයක් බැවින් හේත්තුවී භාවනා කරන්නාට ඉක්මනින් නිදිමත ඇතිවේ.[4] හේත්තු නොවී හිඳින කල්හි සමහරවිට කය වැනෙන්නට පටන්ගනී. එය සිහියෙන් මෙනෙහි කර නවත්වා ගත යුතුයි.[5]

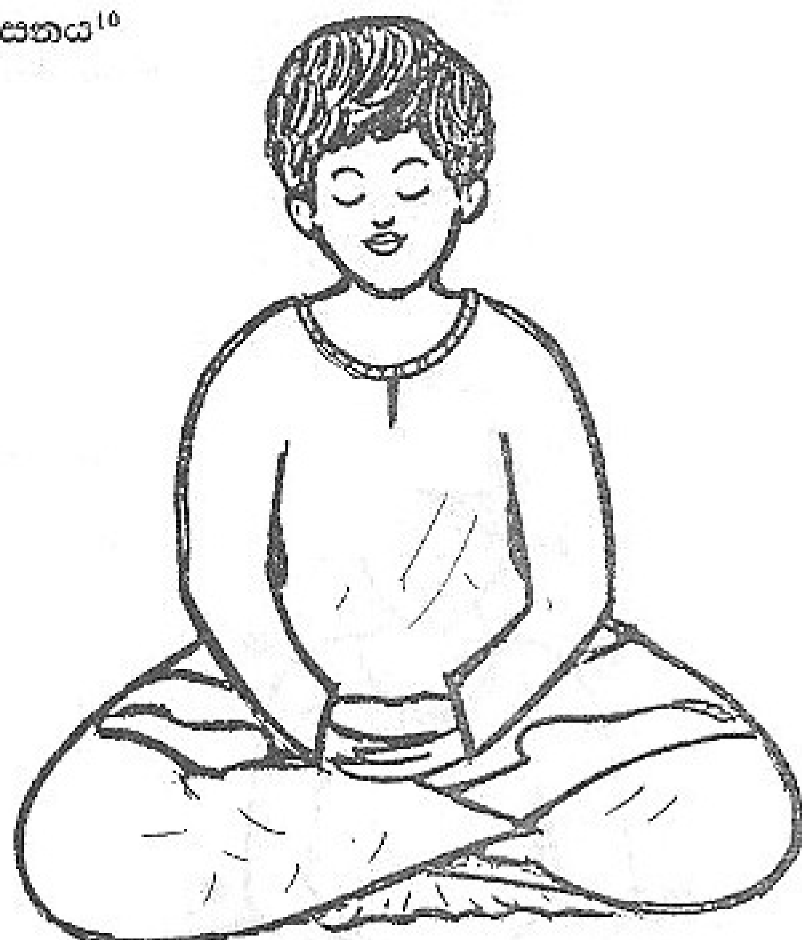
බද්ධ පර්යංකය බැඳගෙන හෝ අන් ක්‍රමයකින්[6] හිඳ ගැනීම කළ හැකිය. අවශ්‍ය වන්නේ ශරීරය පහසුවෙන් සෑහෙන වෙලාවක් තබා ගත හැකි ඉරියව්වක් යොදා ගැනීමය[7]. වාඩිවෙන විට ඌරුබද්ධාසනයෙන් ඇඟ ඇද නැතිව කෙළින් තබාගෙන පර්යංකාභෝග වශයෙන් වාඩිවිය යුතුයි, යනුවෙන් විමුක්ති මාර්ගයේ[8] සඳහන්කර තිබේ.

සිටීම හා සක්මන නොසන්සුන් කමට බරය. සයනය නිදිමතට බරය. එහෙයින් හොඳම ඉරියව්ව හිඳීමයි. එහෙත් සක්මනින් ඇතිවෙන සමාධිය බොහෝ කල් පවත්නා බව ද ප්‍රකාශිතයි.[9]

---

4. සති.භාව. පිටු 33
5. එම
6. විපස්.භා. පිටු 2
7. පාතංජලි දර්ශනය, කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි 138
8. විමුම. පිටු 61
9. ආනා. සති. පිටු 17

පද්මාසනය[10]



නෙළුම් මලක හැඩය පවත්නා බැවින් මේ හිඳුම පද්මාසනය නම් වේ. පාද දෙක නමා පිටි පතුල් දෙක කලවා මත තබා හිඳින හිඳුම මෙයින් අදහස් කෙරේ. එමත මත දකුණු අත තබා හෝ අත් දෙක එක් නොකොට වම් අත වම් දණිස මතත් දකුණු අත දකුණු දණිස මතත් තබාගත හැකිය. මෙය බද්ධ පර්යංකය (පල්ලංකය, එරමිණිය ගොතා හිඳීම) වශයෙන් ව්‍යවහාර වේ.[11]

10. වමුම. පිටු 107, දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1985 පිටු 1, දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1986 පිටු 25, (බුද්ධ ප්‍රතිමාව), බුද්ධ චරිතය ආචාර්ය තෝමස් පිටු 126 (බුද්ධ ප්‍රතිමාව) බු.චදාළ ධර්මය. 128 ට පසු පිටු දෙක (ජාවරටේ බුදු පිළිමය, සාරනාථයේ බුදුපිළිමය)
11. සම්.විභා. පිටු 109

මේ හිඳුම පා දිග ඇති අයට පහසුවෙන් පුරුදුවිය හැකි ආසන ක්‍රමයකි. කුඩාකල සිට පුරුදු නොවූවෙකුට මේ ක්‍රමයෙන් හිඳගැනීම දුෂ්කර වේ.[12] පා දිග නැති අයට මේ හිඳුම කිසිසේත් කළ හැකි නොවේ.

බිමට ස්පර්ශ වන්නේ සට්ටම් දෙකත් කලවත් දණහිසත් පමණි. පතුල් බිමට ස්පර්ශ නොවේ.

වීරාසනය



පා දෙක පෙර කී පද්මාසනයෙහි මෙන් කලව මත නොතබා පාදයක් පළමුකොට නමා අනෙක් පාදය ඒ මත සිටින පරිද්දෙන් හිඳ ගැනීම වීරාසනයයි. කලින් ක්‍රමයට හිඳීමට නොහැකි උදවියට මේ ක්‍රමය උචිතය. සමහර බුද්ධ ප්‍රතිමා ද

---

2 තම්.විභා. පිටු 301

[illegible] පිටු 33

මේ ආකාරයෙන් හෙලා තිබෙනු දක්නා ලැබේ.[14] සමාධි පිළිමය ද එවැන්නකි.

මේ ක්‍රමයට බිම ස්පර්ශ වන්නේ සට්ටම් දෙකත් දණිස් දෙකත් එක් කෙණ්ඩයක් සහ එක් පිටි පතුලකුත්ය.

මෙයම සුළු වශයෙන් වෙනස් කිරීම කෙනෙකුට පහසුවේ. එනම් පළමුකොට එක් පයක් නමා අනෙක් පය ඊට ඉදිරියෙන් තැබීම එවිට පා දෙකේම කෙණ්ඩත් පිටි පතුලුත් බිම ස්පර්ශවේ.

පහසු ක්‍රමයක්



14. ලක්පාරි, පිටු 73, පැරණි සිංහල ප්‍රතිමා ශිල්පය පිටු 59 පසු (ඡායාරූප 15,16,17,19,20,21,22,23) වෙසක් කලාපය 1986 පටුනට පසු ඡායාරූපය

ඉහතින් කී ක්‍රමයටත් හිඳීමට නොහැකි උදවිය සඳහා පහසු ක්‍රමයක් හැටියට මෙය සැලකේ. පාදෙකේ පිටි පතුල්වල එක පැත්තක් පොළව ස්පර්ශ වන පරිද්දෙනුත් අනෙක් පැත්ත විරුද්ධ පාදයේ වළලුකර හැපෙන පරිද්දෙනුත් මේ හිඳීම කළ හැකිය. මේ ක්‍රමයට දණිස් දෙකත් කලව ආදියත් බිම ස්පර්ශ නොකරමින් තරමක් ඉහළින් සිටී. බිම ස්පර්ශ වන්නේ සට්ටම් යුවලත් පිටිපතුලුත් පමණි.

විශේෂයෙන් ව බාල වියේ ආසන ක්‍රම නුපුහුණු වූවන් සඳහා මේ ක්‍රමය යෝග්‍යයි. මෙය බොහෝවිට වැඩිහිටි පිරිමි බිම හිඳගන්නා ආකාරය සේ පෙනේ.[15]

ස්ත්‍රීන් සඳහා ආසන ක්‍රම



15. කම්.විභා. පිටු 109

දණිස් යුවල නමා පා දෙකම එක් පසෙකට වන පරිද්දෙන් හිඳින හිඳුම අර්ධපර්යංකයයි.[16] මෙහිදී පා නැමූ දෙසට විරුද්ධ පැත්තට කඳ බරවී යාහැකි බැවින් පා එහා මෙහා කර එසේ නොවන ආකාරයෙන් හිඳගැනීම මැනවි.

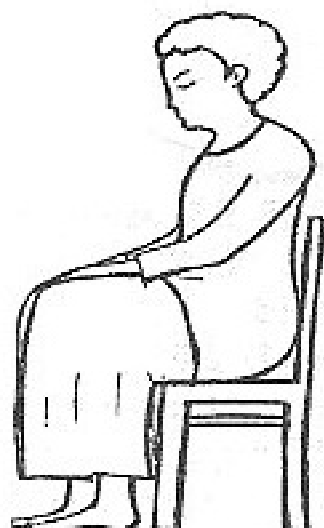
පා නැමූ පසු එක් පාදයක යටි පතුල මත අනෙක් පාදයේ වළලුකර සමීප පෙදෙස පිහිටයි. බිම හැපෙන්නේ සට්ටම් යුවලත් එක් පාදයක කලව, දණිස, කෙණ්ඩ සහ පිටි පතුලත් අනෙක් පාදයේ ඇඟිලිත් පමණක් වේ. ශරීරයේ වෙනස්කම් අනුව මඳක් වෙනස් කළාට කම් නැත.

තවත් ක්‍රමයක්

මේ සියලු ක්‍රම මගින් හිඳීමට නොහැකි උදවිය ද වෙයි. ඉහත කී ක්‍රම බටහිර බොහෝ දෙනෙකුට සුව පහසු නොදෙයි.[17] පෙරදිගුන් මෙන් ඔවුන් එසේ හිඳ පුරුද්දක් නැතිකම නිසායයි සිතිය හැකිය. රෝගාබාධ නිසා හෝ තරබාරුකම නිසා හෝ ඉහතකී ආසන ක්‍රමයන්ගෙන් හිඳීමට අපහසු උදවියට පා දෙක දිගු කර ගැනීම හොඳය. මෙහිදී ශරීරයේ සමබරතාවය සඳහා යමකට පිට හේත්තු කළ යුතුවේ.

අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, දණිස් ඉදිමුම වැනි රෝගාබාධයන්ගෙන් පෙළෙන උදවිය සඳහා මෙම ක්‍රමය උචිත වේ.

තවත් ක්‍රමයක්



16. විමුම. පිටු 106
17. සන්සුන් සිත පිටු 123, බුවදාළ ධර්ම. පිටු 102

කුඩා පුටුවක වාඩි වී පාදෙකෙහි යටි පතුල් සමව බිම හැපෙන පරිදි තබා වමත වම් දණිස මතත් දකුණත දකුණු දණිස මතත් තබා හිඳුම නිතර වේදනා කැක්කුම් ඇති අයටත් අන් සියලු ක්‍රම මගින් හිඳීමට නොහැකි අයටත් යෝග්‍යය.[18]

හිඳීමේ වැරදි විධි



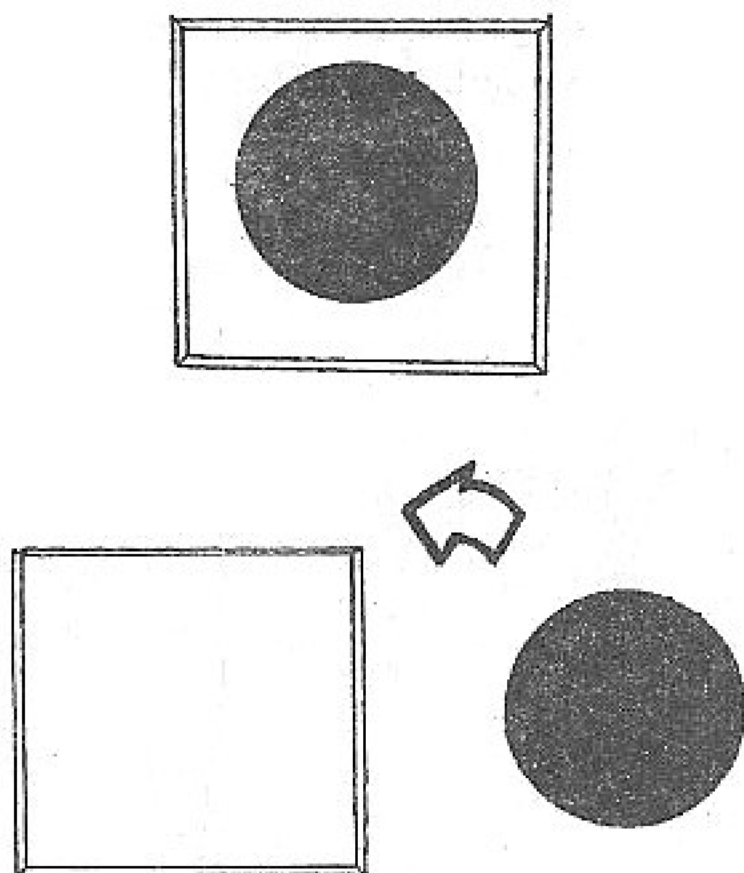
1. නිරෝගිකම තිබියදී පිට හේත්තු කර හිඳ ගැනුම.
2. කොන්ද නමාගෙන හිඳීම.
3. හිස පහත්කර හිඳීම.
4. එක් පසෙකට ඇලවී හිඳීම.
5. එක් පසෙකට හිස ඇලකර හිඳීම.
6. පා තදවෙන පරිදි හිඳීම.
7. හිඳගත් මොහොතින් වේදනා හෝ අපහසුතා ඇතිවන පරිදි හිඳීම.

---

18. කම්.විභා. පිටු 109

ශරීරයේ ආබාධයක් ඇති අවස්ථාවක හෝ නිරන්තරයෙන්ම කායික ආබාධ පවත්නා අය උඩු අතට වැතිරී දිගාවී භාවනා කිරීම යෙහෙකි. මුලු ශරීරයම නිදහසේ ලිහිල්ව තබා දෑත් මදක් දෙපසට වන පරිදි පිහිටුවා ඇඳක හෝ පැදුරක වැතිරී සිටීම නිරෝගිතාවයට ද හේතු වෙයි. සිත ඉතා විසක්ෂිප්ත අයටත් මෙම ඉරියව්වෙන් සුලුවේලාවක් හිඳීමෙන් එම නොසන්සුන්තාවය දුරුවෙයි. ශරීරයේ පහසුව නිසා මෙසේ වන බව සැළකිය යුතුයි.

මැටි දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම.



මෙහිලා ආධුනිකයින් විසින් මැටිවලින් මණ්ඩලයක්[1] තනාගත යුතුය. ස්වභාවික මැටි පොළොව දෙස බලා සිත එකඟ කිරීමට නොයා යුතුයි. මැටිවලින් මණ්ඩල තැනීමේ ක්‍රම කීපයක් වෙයි. රෙදි කඩෙක වූ කවාකාර තෙත් මැටියෙන් සෑදූ මණ්ඩලය පෙරැදුරන් විසින් පසසා තිබේ.[2]

---

1. සිං.විශුම, පිටු 189, කම්.විභා. පිටු 356
2. විශුම. පිටු 61

මණ්ඩලය (පඨවි කසිණ මණ්ඩලය) සාදාගන්නා අන්දම.

1. මැටි පිළියෙල කර ගැනීම:

හිරු උදාවීමට ආසන්න කාලයේ නැගෙනහිර අහසෙහි වර්ණය අරුණුවක් වෙයි. මෙම අරුණුවත් පාට මැටි ස්වල්පයක් ගෙන ජලයේ දියකර වැලි රොඩු ආදිය ඉවත් කැරගැනීම සඳහා පෙරාගන්න. පෙරනයෙන් බේරුනු මැටි මිශ්‍රිත ජලය දවසක් පමණ නොසෙල්වෙන පරිදි මිදෙන්නට තබා ජලය සෙමෙන් ඉවත්කොට අඩියේ තැන්පත් වූ සියුම් මැටි පැතලි භාජනයක දමා අව්වේ තබා හොඳින් වේලාගත යුතුයි.

2. රෙදිකඩ පිළියෙල කිරීම:

දිග සහ පළල අඩි 1 1/2 බැගින්වූ සුදු රෙදි කඩක් ගෙන එම ප්‍රමාණයේ ලී රාමුවක සවිකර ගෙන ඒ මත අඟල් 11 ක විෂ්කම්භය ඇති වෘතයක් ඇඳගන්න. එවැනිම තවත් රෙදි කැබැල්ලෙක අඟල් 11 ක විෂ්කම්භය ඇති තවත් වෘතයක් ඇඳ, එය කපා ඉවතට ගන්න.

3. කපාගත් වෘත්තාකාර රෙදිකඩේ මැටි ගෑම:

ඉහතින් පිළියෙල කළ සියුම් මැටි මේස හැන්දක් පමණ පීරිසියකට ගෙන ජලය ස්වල්පයක් දමා දියාරු පාප්පයක්සේ වන පරිද්දෙන් ඇඟිල්ලෙන් අනා ඇඟිල්ලට ගත් කොටසක් කපාගත් රෙදිකඩේ ගාන්න. මෙම රෙදිකඩ පැතලි ලෑල්ලක් මත එලාගත් පත්තර කඩදාසියක් මත තබාගත්තෝ නම් මැනවි. රෙදිකඩේ ගෑවුණු වැඩිපුර මැටි ඉවත්වී සමතලයක් ලැබෙන සේ ඇඟිල්ලෙන් පුරා ඉවත් කරන්න. 'ඇඟිලි පාරවල්' විෂම තැන් නොසිටින පරිදි ඇඟිල්ලෙන් මුලු මැටිකඩම පිරිමැදීම මැනවි.

දැන් එය සෙමෙන් වියලීමට හැරිය යුතුයි. මේ සඳහා අව්වේ නොකැබියයුතු අතර දූවිලි රොඩු ආදිය නොවැටෙන ස්ථානයක තැබීම මැනවි. ජලය වේලීමේදී රෙදිකඩ ස්වල්පයක් සංකෝචනය (කුඩා) වන බැවින් හැකිලීමට හෝ ඉරි තැලීමකට භාජනය විය හැකි බැවින් එයින් ප්‍රවේශම් කරගත යුතුයි.

3. විමුම. පිටු 61

සම්පූර්ණයෙන් වියලි තත්වයට පත්වූ පසු කඩදාසියෙන් හෙමින් සීරුවේ ගලවා ගතයුතුයි. ඉක්මනින් වියලා ගැනීමට තෙත්වූ පත්තර කඩදාසියෙන් ඉවත්කොට අලුත් කඩදාසියක් මත එලා ගැනීම කළ හැකිය. එහෙත් එය පරෙස්සමෙන් කළ යුතුයි.

4. මැටි ගෑ රෙදි කඩ රෙදි රාමුවේ ඇලවීම:

රෙදි රාමුවේ ඇදි කවයේ දාරයෙන් ඇතුල් පැත්තට වන්නට අඟල් 1/2 පමණ තීරුවක් වටේම මැලියම් ගාන්න. මැටි ගෑ රෙදි කඩේ මැලියම් ගෑමට නො යන්න. මැලියම් ගෑ සැනින් මැටි ගා පිළියෙල කළ කවාකාර රෙදිකඩ ඒ මත එලන්න. තද කිරීමේදී සම තලයක් මැනවින් ලැබීම සඳහා පොතකින් තද කරන්න.

මෙම මණ්ඩලය වතුර වැටීමකට හෝ සීරීමකට ලක් නොවන පරිදි ආරක්ෂා කරමින් මතු කියැවෙන අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගන්න.

මැටිවලින් තැනූ මෙම මණ්ඩලය පඨවි කසිණ මණ්ඩලය[4] යනුවෙන් විමුක්ති මාර්ග ආදී ග්‍රන්ථයන්හි දක්වා තිබේ.

සැළකිය යුතුයි:

රෙදි කඩක කවයක් ඇඳ කෙලින්ම ඒ මත මැටි නොගා මෙසේ කළේ හේතු දෙකක් නිසාය.

1. වියළෙන විට මැටි ගෑ කොටස ස්වල්පයකින් හැකිළෙන නිසා රෙදි කඩේ රැලි ගැසීම වළක්වා ගැනීමට.
2. රෙදි කඩ මත මැටි තුනී කිරීමේදී වැඩිපුර ඇති මැටි ගැනීමේදීත් කවයෙන් පිට රෙදිකඩ මැටි වැටීම වළක්වා ගැනීමට.

---

4. විමුම. පිටු 64, සිං.විසුම. පිටු 189

භාවනා කරන පිළිවෙල

කලින් සඳහන් කළ යෝග්‍ය ස්ථානයකට ගොස් පහසු ආසන ක්‍රමයකින් හිඳ අඩි 4 ක් පමණ දුරින්[5] මුහුණට අභිමුඛව සිටින පරිදි මණ්ඩලය තබා ඒ මත බලා නැවතිල්ලේ 'මැටි......මැටි......' කියා හෝ 'පඨවි.......පඨවි.......' කියා හෝ සිතමින් ස්වල්ප කාලයක් හිඳින්න. සිත වෙහෙසවනු දැනේ නම් කිසිත් නොසිතා ඒ දෙස බලා හිඳින්න.

මණ්ඩලයේ හරි මැද පමණක් බලා හිඳීමට උත්සාහ ගන්න. එහි දාරය බැලීම හෝ ඇස එහා මෙහා කිරීම හෝ මණ්ඩලය එහා මෙහා කිරීම හෝ නොකට යුතුයි. එසේ කළහොත් දෑස පියූ විට ලැබෙන නිමිත්ත[7] (ප්‍රතිබිම්භය) අපැහැදිලි වෙයි.

මේ බලාහිඳුම විනාඩි 2 කට හෝ 3 කට සීමා කළ යුතු වෙයි. දැන් දෑස් පියාගත් සැනින් එම ප්‍රමාණයේම කවාකාර ආලෝක මණ්ඩලයක් පෙනෙයි. (ඇසෙහි අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති දෘෂ්ටි විතානය මත ඇති කළ උත්තේජනය නිසා මෙසේ දිස්වෙයි.) මෙය විනාඩි දෙක තුනක් තිබී නැතිවී යයි. එහෙත් සමහරුන්ට මේ නිමිත්ත සිතෙහි තදින් ඇඳීම නිසා සැහෙන වේලාවක් පවතිනවා පමණක් නොව පසු අවස්ථාවකදී වුව ද ආවර්ජනය (සිහි කිරීම) පමණක් නැවත ලැබේ. එපමණක් නොව මැටි වල වර්ණයෙන්ම දිස්වෙයි. එවැනි උදවියට මේ භාවනාවෙන් ඉතා ඉක්මනින් ඵල ලැබිය හැකි අතර අවශ්‍ය නම් දුර තිබෙන දේ දැකිය හැකි අයුරින් දියුණු කළ හැකිවෙයි.[8] විසුද්ධි මාර්ගයේ අභිඥා නිර්දේශය, වැඩි විස්තර ඇවැසියන් කියවා බලන්නේ නම් මැනවි.

5. විමුම. පිටු 61, සිං. විසුම. පිටු 189, විසුම. (පරාක්‍රම) පිටු 445
6. සිං. විසුම. පිටු 190
7. විමුම. පිටු 61, සිං. විසුම. පිටු 190, විසුම.(පරාක්‍රම) පිටු 445
8. අභි.ප්‍රදී පිටු 71

ආවර්ජනා කළ විට පසු අවස්ථාවක හෝ නිමිත්ත පෙනේ නම් එසේ වන්නේ අප කලින් සඳහන් කළ ඇයේ දෘෂ්ටිවිතානය මත ඇතිවන උත්තේජනය නිසා නොවන බව සැලකිය යුතුයි. එය විනාඩි දෙක තුනකට වඩා තිබිය නොහැකිය. එම නිමිත්ත නම් කාටත් අත් දැකිය හැකිය. නමුත් මාස දෙක තුන 'සිහි කිරීම්' පමණකින් නිමිත්ත ලබාගත හැකි අය මෙම අභ්‍යාස පුහුණු කරන්නන් අතර අප දැක ඇත. එසේ වන්නේ සිතේ ඇති පුදුමාකාර ශක්තියකින් යැයි හැඟේ. එසේ කාලයක් තිස්සේ ආවර්ජනා කිරීම් පමණින් නිමිත්ත ලැබෙන බවමුත් එසේ වන්නේ කුමක් නිසා දැයි හේතු කීමට අපි නොදනිමු.

වෘත්තාකාර ආලෝක මණ්ඩලයක් හෝ මැටි මණ්ඩලයට සමාන වර්ණයෙන් හෝ යන කවර ආකාරයෙන් පෙනුණ ද එය ප්‍රයෝජනය. එසේ නොපෙනෙන උදවිය නැවත නැවත උත්සාහ කටයුතුයි.

දිනපතා හෝ ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන අවස්ථාවලදී කලක් පුරුදු කිරීමෙන් මේ තත්වයට පත්විය හැකිය. මෙය සමහර විට දින කීපයකින් ලද හැකිය. නිමිත්ත වැඩි වේලාවක තබා ගැනීමට හැකි ක්‍රමයක් මතු කියැවේ. එසේ කොටත් නිමිත්ත පවත්වා ගැනීමට අපොහොසත් වුවහොත් වෙනත් භාවනා ක්‍රමයක් තෝරාගන්නේ නම් මැනවි.

ඇස් පියූ විට ලැබෙන නිමිත්ත කවාකාර නොවී වෙනත් හැඩයක් ගන්නේ නම් මුහුණට සමාන්තරව හෝ අභිමුඛව මණ්ඩලය තබා නැති බව තේරුම් ගත යුතුයි. කුඩාව හෝ අඩක්ව හෝ නිමිත්ත පෙනේ නම් කසිණ මණ්ඩලය තිබෙන ආකාරයේ වරදකැයි සිතිය යුතුයි.[9]

---

9. විමුම. පිටු 61

භාවනා කිරීමේදී දැනගත යුතු නිමිති තුනකි.[10]

1. සාදාගත් මැටි මණ්ඩලයට පරිකර්ම නිමිත්ත ලෙස ගැනේ.
2. දැස් පියූ විට මැටි මණ්ඩලය වැනිම වූ නිමිත්ත උග්ගහ නිමිත්තයි. එය මණ්ඩලය හාත්පස ආලෝක කදම්බයක් මෙන් පහළ වෙයි.[11]
3. උග්ගහ නිමිත්ත අරමුණු කරමින් භාවනා කරනවිට විශාල ආලෝක මණ්ඩලයක් හැටියට හදිසියේ පහළවන නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්තයි.

විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තකි :

උග්ගහ නිමිත්ත පහළවූ තැන් පටන් පරිකර්ම නිමිත්ත දෙස බලා අභ්‍යාස නොකළ යුතුයි.[12] උග්ගහ නිමිත්තම අරමුණු කරමින් දැස් පියා 'පඨවි........ පඨවි......' සිතමින් හිඳිය යුතුයි. පටිභාග නිමිත්ත ලැබීම දක්වා දියුණු කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.[13]

උග්ගහ නිමිත්ත වරෙක නැතිවෙමින් ඇතිවෙමින් පැද්දෙමින් බොඳවෙමින් පැවතිය හැකිය. එය දුර්වල නිමිත්තක් බැවිනි. එහෙත් පටිභාග නිමිත්ත එසේ නොවේ. ඒ ලැබුණු පසු සමාධිය ස්ථිර වෙයි. නිශ්චල ආලෝක ප්‍රභාවක් මෙන් සිටී. උග්ගහ නිමිත්ත පලාගෙන නික්මුනාක්මෙන් උග්ගහ නිමිත්තට සිය දහස් ගුණයෙන් පිරිසිදුව පහළ වෙයි.[14]

---

10. සිං.විසු.ම. පිටු 191, විසුම.(පරාක්‍රම) පිටු 450, කම්.විභා. පිටු 221, අභි.මාර්. පිටු 366, සම.විද.පිටු 21, සම.විද.මාර්ග. පිටු 83 ආනා.භා. පිටු 20, බෝධි පක්ඛිය දීපනි, ලේඩි සයාඩෝ පිටු 22, සත්ත විසුද්ධි ධර්ම, මුනිදාස වීරකෝන්, පිටු 94
11. විමුම. පිටු 61,62, සහ 190
12. සිං.විසුම. පිටු 191, විසුම. (පරාක්‍රම) පිටු 450, අභි.ප්‍රදී. පිටු 71
13. විමුම. පිටු 62
14. සිං.විසුම. පිටු 191, විසුම. (පරාක්‍රම) පිටු 450 විමුම. පිටු 221

ජලය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම

මුව පළල් සැළියක හෝ එවැනි අන් බඳුනක් මුව විට දක්වා ජලයෙන් පුරවා අඩි 4 ක් පමණ (මුහුණේ සිට) දුරින් තබා කිසියම් ප්‍රමාණයක උඩක හිඳ ඒ දෙස බලා 'ජලය......ජලය නැතිනම් 'ආපෝ......... ආපෝ..........' යනුවෙන් සිතමින් සිටීමෙන් සිත එකඟ කරගත හැකිය.[15]

ජල මට්ටම හැමවිටම තිරසිව (පොළවට සමාන්තරව) පිහිටන බැවින් උඩින් නොබැලුවහොත් වෘත්තාකාර නිමිත්තක ලබාගත නොහැකිවේ. එබැවින් ජල බඳුන හැමවිටම ඇස් මට්ටමට සෑහෙන තරමක් පහළින් තිබිය යුතු වේ.

මැටිවලින් කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ගැනීමට තරම්, මෙය පිළියෙල කර ගැනීමට වෙහෙසක් නොවතුදු හැමවිටම උඩ සිට බැලීමෙන් ද එහා මෙහා කිරීමේදී ජලය වැගිරෙන බැවින් ද පරිහරණය කිරීම තරමක් කරදරකාරිය. මෙය ආපෝ කසිණය ලෙස හැඳින්වේ.

ගින්නක් හෝ ආලෝකය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම

මෙහි සඳහන් ක්‍රමය විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් නොවේතුදු පහසුව සඳහා මඳක් වෙනස් කොට ඇතත් මූලධර්මය විසුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙන තේජෝ හා ආලෝක කසිණ සඳහා ඇති අභ්‍යාස ක්‍රමයම වේ.

සුළඟ නොමැති කළුවර කාමරයක පොල් තෙල් පහනක් හෝ ඉටිපන්දමක් දල්වා ඒ දෙස විනාඩියක් දෙකක් බලා දැස් පියා එවිට ලැබෙන ආලෝක පුන්ජය (නිමිත්ත) දෙස ගින්න........ගින්න' කියා හෝ 'තේජෝ........ තේජෝ..........' කියා

15. විමුම. පිට 66.67 සිං. විසුම. පිටු 255

හෝ සිතමින් අභ්‍යාසය පුහුණු කළ යුතුයි. මෙය තේජෝ කසිණයයි. එහෙත් දැල්ලේ ආලෝකය ගැන සිතමින් මෙයම 'ආලෝක කසිණයක් හැටියට ද පුහුණු කළ හැකිවේ. එවිට ඒ දෙස බලා සිතිය යුත්තේ 'ආලෝක.........ආලෝක.........' කියායි. මෙහි පරිකර්මය සඳහා අරමුණු පැවි කසිණවල මෙන් මැටි නොව ආලෝකයක් බැවින් සැහෙන වෙලාවක් මනසේ එම නිමිත්ත ඇඳී පවතිනු ඇත.[16]

නිමිත්ත නොපෙනුණු පසු ආවර්ජනා කර ගැනීමට උත්සාහ කොට එසේ නොහැකි වූවිට නැවත දැල්ල දෙස බලා පුහුණු කළ යුතුයි. ආවර්ජනා කළ සැනින් නිමිත්ත පහළ වේ නම් සිතේ එකඟභාවය දියුණු යැයි සිතාගත යුතුයි.

දැඩි කලුවර කාමරයක අඩි කීපයක් ඈතින් දැල්වූ හඳුන්කූරක් දෙස බලා හිඳීමෙන් සිත නැත්පත් කළ හැකිවේ. මෙහිදී මෙම එළිය හැර වෙන පෙනෙන යමක් නැති බැවින් ඉක්මනින් සිත සන්සුන් කළ හැකිවේ. දෑස ඇර වරෙකත් දෑස පියා වරෙකත් අභ්‍යාස පුහුණු කිරීමෙන් භාවිතයට යන සිත එකඟ වෙයි.

පූර්ණ චන්ද්‍රයා දෙස බලා සිත සන්සුන් කළ හැකි තවත් ක්‍රමයක් වෙයි. සඳ හැමවිටම ඇස් මට්ටමට ඉහළින් පෙනෙන්නක් බැවින් උඩබලා හිඳීම කරදරකාරී බැවින් මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක් (දර්පණයක්) බිම තබා ඒ තුළින් චන්ද්‍ර මණ්ඩලය බැලීමෙන් 'ආලෝක....... ආලෝක.......' කියා අභ්‍යාස පුහුණු කළ හැක. කිසිවිටෙක සූර්ය මණ්ඩලය දෙස බලා භාවනා අභ්‍යාස පුහුණු කිරීමට නොයන. හිරු කිරණ ඇසෙහි සියුම් පටලවලට හානි පමුණුවන බව කියනු ලැබේ.

මිනිසාගේ රුචිකත්වය විවිධ බැවින් තමාට සිතැඟි භාවනා ක්‍රමය මෙයින් තෝරාගන්නේ මැනවි.

16. තම්.විභා. පිටු 373

වර්ණයක් දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම.

මේ සඳහා නිල්, රතු, කහ, සුදු යන වර්ණයක් යොදා ගත හැකි බව දක්වා තිබේ.[17] දුඹුරු, දම්, කොළ, නැඹිලි, ආදී වර්ණයන් (මිශ්‍ර පාට) යොදා ගැනීමෙන් ද සිත තැන්පත් නොකළ හැකි නොවේ. නිල්, රතු ආදී වර්ණ යොදාගෙන ඇත්තේ ඒවා මූලික වර්ණ බැවිනි.

නිල් වර්ණය මත සිත තැන්පත් කිරීම

නීල කසිණ මණ්ඩලයක් සාදාගන්නා අන්දම

නිල් වාර්නිස් කඩදාසියකින් අඟල් 11 ක විෂ්කම්භයකින් යුත් කවයක් කපා ගන්න. සුදු පාට අඟල් 12 ක විෂ්කම්භයෙන් යුත් කාඩ්බෝඩ් කවයක් මත මෙය අලවා ගන්න. එවිට අඟල් 1/2 ක සුදුපාට තීරුවක් මැද නිල්පාට වෘත්තයක් ලෙසින් මණ්ඩලය දිස්වේ. වාර්නිස් කඩදාසියේ මැලියම් ගෑමෙන් තෙත්වීම නිසා ඇලවූ පසු රැලි සිටින බැවින් කාඩ්බෝඩ් කඩදාසියේ අඟල් 11 විෂ්කම්භයෙන් යුත් කවයක් ඇඳ එම කවයේ ඇතුල් පැත්තට වෙන්නට තීරුවක මැලියම් ගෑම මැනවි. රැලි නොසිටින පරිදි මනා ලෙස අලවා ගැනීම උචිතය.

භාවනා කරන පිළිවෙල :

අඩි 4 ක් පමණ ඉදිරියෙන් යමකට හේත්තු කොට නැගිට්ටුවා තබන්න. පසුබිමෙහි තනි පාටක් ලැබෙන පරිදි සුදුසු රෙද්දක පිටුපස එල්ලන්න. එසේ නොමැතිවූ විට දැස් පියූ සැනින් ඒ අසළ තිබෙන දේවල ද ප්‍රතිබිම්බ පෙනෙන්නට වෙයි. පසුබිම සඳහා නිල් පාට හැර වෙනත් ලා වර්ණයක් යොදන්න. මෙම අභ්‍යාසයෙන් ප්‍රභාමත් නිමිත්තක් ලැබෙන බැවින් මෙය කදිම භාවනා ක්‍රමයකි.

---

17. සිං.විසුම. පිටු 258, විමුම. පිටු 67, කම්.විභා. පිටු 374

මෙම නීල කසිණ මණ්ඩලයෙන් හරි මැද කුඩා ලකුණක් තබන්න. ඒ සඳහා සුදු පාට රවුම් කඩදාසි කෑබැල්ලක් (දශමයක් හෝ දෙකක් පමණ පළල) අලවන්න. දැන් මේ දෙස බලා 'නිල්..... නිල්......' යනුවෙන් හෝ 'නීලං........නීලං......' යනුවෙන් නැවතිල්ලේ සිතන්න. වෙහෙසක් වේනොත් කිසිවක් නොසිතා ඒ දෙස බලා හිඳින්න.

දෑස වෙනතකට යොමුවන විට එනම් මධ්‍ය ලක්ෂයෙන් සුලු ප්‍රමාණයක් හෝ මෑත් වනවිට කහ පාට ආලෝක ධාරා කවයේ ධාරයෙන් දක්නට ලැබෙයි. එසේ වන්නට ඉඩ නොතබා හරි මැද පමණක් බලා හිඳින්න. මෙසේ විනාඩි 2 ක් 3 ක් ඒ දෙස බලා දෑස පියූ සැනින් චමත්කාර ලෙස කහ පාට (නිල්පාට නාවේ) ආලෝක මණ්ඩලයක් පෙනෙන්නට වෙයි. මෙසේ වන්නේ ද පඨවි මණ්ඩලයේදී කියූ ඇයෙහි අභ්‍යන්තර සන්සිද්ධියක් නිසාය.

මෙය විනාඩි කිපයකින් නැතිව යයි. නැවත නැවත ඇස පියමින් ද අරිමින් ද අභ්‍යාසය පුහුණු කළ යුතුයි. එසේ කරන විට දින කිපයකදී සෑහෙන වෙලාවක් එම නිමිත්ත හෝ කවාකාර නිල්පාට නිමිත්ත තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි. සිතේ තැන්පත්වීම වැඩිවන විට නිමිත්තේ රැඳීමේ කාල සීමාව ද වැඩිවේ.

හොඳින් ආලෝකය ඇති කාමරයක මෙම අභ්‍යාසය කිරීමට පිළියෙල කර ගැනීම ප්‍රතිඵලදායක වේ.

රතු වර්ණය මත සිත තැන්පත් කිරීම

නිල් මණ්ඩලයේදී කිවූ ආකාරයෙන් රතු වාර්නිස් කඩදාසියකින් පිළියෙල කරගත යුතුයි. මෙය ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලය ලෙසින් හැඳින්වේ. මෙහිදී දෑස පියූ විට දැකුම්කලු කොළ පාටක් ලැබෙන බැවින්, බොහෝ දෙනෙකු වශීකෘත වූවාක් මෙන් එම නිමිත්ත දෙස බලා සිටින ආකාරය අප දැක තිබේ.

මෙය ද ස්වල්ප වේලාවක් තිබී මැකීයයි. එහෙත්

සමහරෙකුට පැයක් හමාරක් වරෙක රතු පාටින් ද වරෙක කොල පාටින් ද වරෙක ආලෝක මණ්ඩලයක් ලෙසින් ද දකින්නට ලැබෙයි. කෙසේ හෝ මේ කුමන නිමිත්තක් ලැබුණ ද වැඩිවෙලා පවතී ද ඉතා ශක්තියෙන් එය ආරක්ෂා කළ යුතුය.

කසිණ භාවනා සඳහා පිළිපැදිය යුතු වැදගත් කරුණු

1. මණ්ඩලයට මැනවින් ආලෝකය වැටීමට සැලැස්විය යුතුයි.
2. මණ්ඩලයේ හාත්පස එකම වර්ණයකින් දිස්විය යුතුය. දිලිසෙන ගතියක් පෙනේ නම් ආලෝකය එන දිශාවට මණ්ඩලය කෙලින්ම අභිමුඛ නොකොට එක්තරා කෝණයකින් ආලෝකය වැටීමට සැලැස්විය යුතුයි.
3. මණ්ඩලයේ හරි මැද කුඩා කඩදාසි කැබැල්ලක් ලකුණ වශයෙන් තබා ගන්න. එය, ළදරුවන්ගේ නළලේ තබන තිලකයක තරම ප්‍රමාණවත්ය.
4. අභ්‍යාස කිරීමේදී එම ලකුණ දෙසම බලා සිටිය යුතුයි. පැහැදිලි නිමිත්තක් ලැබීමට එය උපකාර වේ.
5. මණ්ඩලය සාමාන්‍ය තරමින් අඩි 4 කට වඩා ළංවුව ද අඩි 4 කට වඩා ඈත්වුව ද ඒ නොමැනවි.
6. මණ්ඩලය පිටුපස (පසුබිම) එකම වර්ණයකින් පවත්වා ගැනීම සඳහා රෙද්දක් එල්විය යුතුයි.
7. මණ්ඩලයේ තලය හරියටම මුහුණට අභිමුඛව තිබිය යුතුයි. එසේ නොමැතිව නිමිත්ත වෘත්තාකාරව නොලැබේ.
8. එක් වරකට විනාඩි 2 හෝ 3 කට වඩා දෑස් ඇර බලා හිඳීම අවශ්‍ය නොවේ.
9. ඇස් පියා ලැබෙන නිමිත්ත වැඩි කාලයක් පවත්නේ කුමන අවස්ථාවලදී ද යන්න සලකා බලා එම විධි අනුගමනය කිරීම වැඩදායකය.
10. කීපවතාවක් කොට ද නිමිත්ත නොලැබුණ ද ඉවසීමෙ.. යුක්තව නැවත නැවතත් අභ්‍යාස කොට නිමිත්ත ලබා ගැනීමේ උනන්දුව පවත්වා ගත යුතුයි.

නිමිත්ත සෑහෙන වේලාවක් පවත්වා ගැනීම

සෑහෙන වේලාවක් නිමිත්ත නොපවතී නම් කසිණ මණ්ඩලය දෙස විනාඩි 2 ක් බලා ඇස පියා, හෙමින් සිරුවේ බිත්තියක් අභිමුඛව සිටගන්න. බිත්තිය දෙසට හැරී අඩි කීපයක් පිටු පසටත් ඉදිරියටත් සක්මන් කරමින් සිටින්න. යම් විටක නිමිත්ත නැතිවී යයි ද මොහොතක් ඇස් ඇරිය විට ඉදිරි බිත්තියේ ආලෝක කවයක් දැකගත හැකි වෙයි. එසේ දුටු සැනින් ඇස වසාගන්න. එවිට නැවත නිමිත්ත ප්‍රකට වෙයි.

මෙසේ සක්මන් කරමින් නොපෙනී යන හැමවිට මොහොතක් දෑස් ඇර වහා පියා ගනිමින් අභ්‍යාසයෙහි නිරත වන්න. කිසිම විටක ආලෝකයක් දෙස හෝ ජනේලෙන් පිටත හෝ නොබැලීමට මතක තබා ගතයුතුයි. එසේ කළහොත් ඇසට වෙනත් ආලෝක ඇතුල්වන නිසා රැකගැනීමට මහන්සි ගන්න. දුර්වල නිමිත්ත ද නැතිවී යයි.

මෙම ක්‍රමය මගින් විනාඩි 4 ක් 5 ක් පමණ නිමිත්ත පවතින අයට වුව ද පැය 1/2 ක් පැයක් නිමිත්ත රැකගත හැකිවෙයි.

මෙහි මතුවට සඳහන් විදර්ශනා භාවනාව සාර්ථක ලෙස පුහුණු වූවෙකුට ඉතා කී සියලු විධියෙන් තොරව ද කසිණ නිමිති පහළ කරගත හැකිවේ. එම ක්‍රමය බුරුමයේ සාසන යෙයිතා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපතිව වැඩ විසූ මහාසී සයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අත් පොත ධ්‍යාන භාවනා ප්‍රකරණය නම් භාවනා අත් පොතෙහි දක්වා තිබේ. පොත දීර්ඝ වන බැවින් එම විස්තරය මෙහි නොදැක්වේ

කුඩා ළමුනට අනගි භාවනා ක්‍රමයක්

නිල් පාට මලකින් සිත පුහුණුව

ඉතා පිරිසිදුව නිල් කඩදාසියකින් අඟල් 6×6 ප්‍රමාණයෙ කැබැල්ලක් කපාගන්න. එය එම ප්‍රමාණයේම කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක අලවා ඒ මත නිල්පාට මලක් තබන්න.

දිනපතා මෙම පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසය පුරුදු කරන්න. විනාඩි 2 ක් මල දෙස බලා හිඳ විනාඩි 10 ක් පමණ දෑස පියා ඒ සිහි කරන්න. ඒ අතර සිත වෙනතක යන්නේ නම් හෙමින් සීරුවේ දෑස ඇර නිල් මල දෙස බලන්න. නැවත හෙමින් සීරුවේ දෑස් පියාගන්න. මැලවී යන මල් වෙනුවට අලුත් නිල් පාට මල් යොදා සැමදාම මෙම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න.

ටික කලක් යනවිට සිත මෘදුවන බවත් තැන්පත්වන බවත් ඔබටම පෙනේවි. නිතර කරහ යන ළමුනට විශේෂයෙන් වැඩදායකය. දිනකට වාර කීපයක්ම ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන හැටියට පුරුදු කරන්න. පාඩම් කරන්නට පෙර මෙම අභ්‍යාස යෙහි යෙදෙන්න.

රතු පාට මලින් සිත පුහුණුව

අඟල් 6×6 ප්‍රමාණයේ රතු පාට කඩදාසියක් මත ලස්සන රතු රෝස මලක් හෝ වෙනත් රතු පාට මලක් තබා පෙර සේම පුරුදු කරන්න.

කහ පාට මලින් සිත පුහුණුව

අඟල් 6×6 ප්‍රමාණයේ කහ පාට කඩදාසියක් මත ලස්සන කහපාට මලක් තබා පෙර සේම පුරුදු කරන්න.

සුදු පාට මලකින් සිත පුහුණුව

පෙර පරිදිම අඟල් 6×6 ප්‍රමාණයේ සුදු කඩදාසියක දැකුම්කලු සුදු මලක් තබා අභ්‍යාස කරන්න.

මලෙහි වර්ණයෙන්ම යුත් කඩදාසියක් සිනා කිරීමෙන් ඇසට ප්‍රබෝධයක් ගෙනදීමෙන් සිත තැන්පත් කිරීමට එය රුකුලක් වෙන බව ඔබට දැකගත හැකිවෙයි.

හිස්කබලක් ආශ්‍රයෙන් සිත තැන්පත් කිරීම



මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමය සඳහා හිස්කබලක්[1] දෙස බලා හිඳිය යුතු බැවින් ඒවාට බිය ළමුන් විසින් නොකට යුතුය. ලක්වැසියන් නිවසෙක හිස්කබලක් තබාගෙන භාවනා කිරීමට එතරම් රුචියක් දක්වතැයි සිතිය නොහැකිය. භූත උපද්‍රව, අමනුෂ්‍ය දෝෂ ඇතිවේතැයි අස්ථාන බියක් දක්වති. කට්ටඩියෙකු නැත්නම් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ සිසුවෙකු හැරෙන්නට අන්අයට මේ හිස්කබල අප්‍රයෝජන වස්තුවකි.

එහෙත් මේ මගින් සිත පුහුණු කිරීමේ අගනා ක්‍රමයක් අපගේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා වදාරා ඇත. විශේෂයෙන්ම පැවිද්දනට තම පැවිදි කිස මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට වටිනා භාවනා කර්මයක් බැවින් එය විස්තරාත්මකව මෙහි සඳහන් කරමි. මෙම භාවනා ක්‍රමය දශ අසුබයේ දැක්වෙන අට්ඨික සංඥාවයි.[2]

සම්පූර්ණ ඇටසැකිල්ලක් ලබාගත හැකිනම් ඒ මැනවි. නොහැකි නම් හිස්කබලක් සොයාගත යුතුයි. එසේත් නොහැකි නම් යටත් පිරිසෙයින් එක් මිනිස් ඇට කැබැල්ලක් හෝ තිබිය යුතුයි.[3]

එය තැබීමට ලෑලි පෙට්ටියක් තනාගන්න. එහි ඉදිරි පසින් දොර පියනක් සවි කරන්න. ඇතුළත තද පාටක (කළු හෝ දුඹුරු) ගා පිළියෙල කරගතහොත් වඩාත් හොඳය. නැත් නම් කලු කඩදාසි අලවාගන්න. එසේ කරනුයේ හිස්කබල මනා ලෙස දර්ශනය වීම සඳහාය. භාවනා කර්මය ආරම්භ කරන තුරු විටින් විට හිස්කබල දර්ශනය වීම නුසුදුසුය. එය අතින් ඇල්ලීම ද නුසුදුසුය.[4] එසේ කළහොත් එයින් විශේෂ හැඟීමක් සිත් තුළ ඇතිකර ගත නොහැකි බැවින් අට්ඨික සංඥාව

---

1. විසුම. පිටු 67, සිං.විසුම. පිටු 281
2. නිර්වාණ මාර්ගය, මොරටුවේ සුමන හිමි පිටු 33, කම්.විභා. පිටු 378, 379
3. විසුම. පිටු 67, සිං. විසුම. පිටු 281, විසුම. (පරාක්‍රම) පිටු 679
4. මහාසති. විස්. පිටු 279

වැඩීමට උනන්දුව අඩුවී යාහැකිය. නිමිත්ත ලබා ගැනීමට ද දුෂ්කර බව මතක තබාගත යුතුයි. හිස්කබල නිතර දැකීම නිසා පොතක් දෙස බලන විට ඇතිවන හැඟීමකට වඩා විශේෂිය හැඟීමක් ඇති නොකරන බැවින් පෙට්ටිය සාදා නිමවන තුරු හිස්කබල යමකින් වසා තබන්නේ නම් මැනවි.

පෙට්ටිය සාදා නිමකර කිසිවෙකුට එය පෙට්ටියේ තැන්පත් කිරීමට කිව යුතුයි. දොර පියන ඇර බැලූවිට හිස්කබලේ ඉදිරි පස පෙනෙන පරිදි එය කළ යුතුය. දැන් බලන වාරයක් පාසා හිස්කබල පෙනෙනුයේ එකම විදියටය. එවිට සිතේ මැවෙන සංඥා ප්‍රතිබිම්බය ද එකම වේ. භාවනා කර්මයට කලින් හිස්කබල දර්ශනය වීම නොකළ යුතුයයි සඳහන් කලේ එම කරුණක් සලකාගෙනය.

භාවනා කරන පිළිවෙල

එම පෙට්ටිය තමාට අඩි 5 ක් පමණ ඉදිරියෙන් තබා, සියලු සත්ත්වයනට පළමුකොට ස්වල්ප වේලාවක් මෙත් වඩා හිස් කබල දෙස මිනිත්තු 2 ක් හෝ 3 ක් බලා හිඳ දෑස් පියා ගන්න. 'අට්ඨි......... අට්ඨි' යනුවෙන් නැවතිල්ලේ මෙනෙහි කරමින් (සිතමින්) සිටින්න. සිත වෙනතක යයි නම් නැවත දෑස ඇර ස්වල්ප වේලාවක් හිඳ දෑස් පියාගන්න. මෙසේ පැය භාගයක් හෝ පැයක් අභ්‍යාස කොට පෙට්ටියේ දොර පියන වසන්න.

පසු අවස්ථාවක ද මෙසේම පුහුණු කරන්න. මෙසේ වාර කීපයක් කරන විට හදිසියේම හිස්කබලක් පෙනෙන්නට වෙයි. සමහරවිට නින්දේ ද පෙනෙන්නට වෙයි. සමහරවිට ඇටසැකිල්ල ආදිය ද පෙනෙන්නට වෙයි. ඒ පෙනෙන කිසිදේකට බිය සැක ඇති නොකොට භාවනා වඩනු. නින්දෙන් බියවීමක් හෝ තැති ගැනුමක් ඇතිවුවහොත් මෛත්‍රී භාවනා වඩනු. බුදුගුණ හෝ පුහුණු කරනු. එවිට පහවී යයි.

මේ භාවනාව තුළින් සිතේ පුදුම විදියේ සන්සිඳියාවක් දැකගත හැකිය. රාගයාගේ පහවීමත් මානයාගේ දුරුවීමත් අල්පේච්ඡ බවත් අභ්‍යාස කර ටික දිනකින්ම තමාටම අත්දැකිය

හැකිවනු ඇත.

පැවිද්දෙකු නම් මහණකම ද ඵල සහිතය. වෙහෙස, දැවිලි ඔවුනට නැත. ඔවුනු අමෘතය වළඳත්. මෙම භාවනා ක්‍රමය අසුබ භාවනාවක්ම පමණක් නොවේ. දෙතිස් පිළිකුල් කොට්ඨාශයේ එකක් වන 'අට්ඨි' (ඇට) අරමුණු කරන බැවින් කායගතාසති භාවනාවක් ද වෙයි.

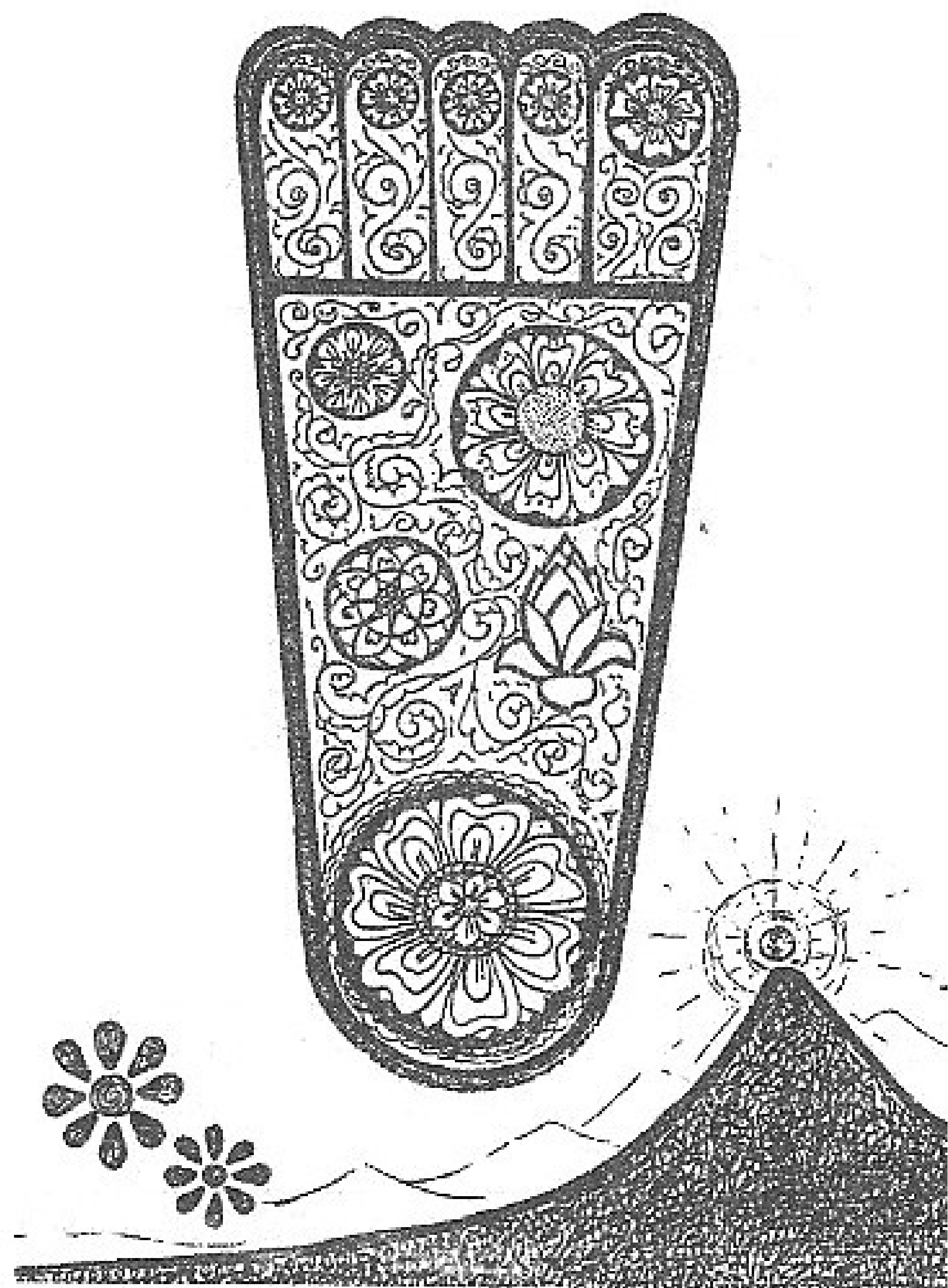
බුදු හිමියෝ 'යමෙක් කායගතා සතිය නොවළඳත් ද ඔවුහු අමෘතය නොවළඳත් යමෙක් කායගතාසතිය වළඳත් ද ඔවුහු අමෘතය ද වළඳත් යනුවෙන් පෙන්වා වදාළ සේක.[5]

මෙසේ අභ්‍යාස පුරුදු කිරීමෙන් පෙරකී 'නිමිත්ත' ලැබුණ හොත් තවදුරටත් පුහුණු කිරීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ද ලබාගත හැකිවෙයි. නිවන් ද ලැබිය හැකිවෙයි.

---

5. සම්.සං. පිටු 140, අංගුත්තර නිකාය 1 ඒකක නිපාතය බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර (18) පිටු 93

බුදු ගුණ භාවනාව



බුදුන්වහන්සේ ගැන නොදන්නා කෙනෙකුට බුදුගුණ භාවනාවක් කළ නොහැකිය. ගුණ වතුනගේ ගුණයන් ගැන සිතීමට හැක්කේ ඒ ගුණවතුන් පිළිබඳ අප දැනගතහොත් පමණි. එක්කෝ ආශ්‍රය කර කෙබන්දෙක් දැයි තේරුම් ගත යුතුයි. නැතහොත් අසා දැනගත යුතුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් ජීවමානව නොමැති බැවින් අපට ආශ්‍රය කිරීමේ භාග්‍යය නැත. දැන් අපට කළ හැක්කේ අසා දැනගැනීම පමණි. එදා සිටි භික්ෂූන් වහන්සේලා උන්වහන්සේ ළඟින්ම ආශ්‍රය කළ බැවින් උන්වහන්සේ පිළිබඳව උන්වහන්සේගේ ගුණයන් පිළිබඳව හොඳින්ම දැන සිටියහ.

මහා ප්‍රාඥ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ දිනක් 'භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ තරම් ගුණසම්පන්න කෙනෙකු මේ තුන් ලොවෙහිම නොවූ විරූය,' යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළ විට, අපගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්, එසේ ප්‍රකාශ කිරීම නොකළ යුතු බවත්, පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේලා ද එම ගුණයන්ගෙන්ම යුක්ත බවත් වදාළ සේක.[1]

බුදුවරයෙකුගේ ගුණ බුදුමුවනින්ම වර්ණනා කළ ද දීර්ඝ වූ කල්පය ගෙවී යතත් බුදු ගුණ නම් නොගෙවෙයි. ඒ බව,

බුද්ධොපි බුද්ධස්ස භනෙය්‍ය වණ්ණං
කප්පම්පි චෙ අඤ්ඤං මහාසමනො
ඛියෙථකප්පො චිර දීඝ මන්තරේ
වණ්ණොන ඛියේථ තථාගතස්ස යනුවෙන් දක්වා තිබේ.[2]

'මහණෙනි බොහෝ දෙනාගේ හිත පිණිස බොහෝ දෙනාගේ සැප පිණිස ලෝකානුකම්පාව පිණිස දෙව් මිනිසුන්ගේ අර්ථය පිණිස හිත පිණිස සැප පිණිස එක පුද්ගලයෙක් ලොව උපදී. මේ කවර පුද්ගලයෝ ද යත් තථාගත වූ අරහං සම්මා සම්බුද්ධයන් වහන්සේය,' යනුවෙන් අංගුත්තර නිකායේ ඒකක නිපාතයේ දක්වා තිබේ.[3]

---

1. බුද්ධ චරිතය, ආචාර්ය, තෝමස් පිටු 190
2. සූවිසි මහ ගුණය, පිටු 18
3. අංගුත්තර නිකාය 1 ඒකක නිපාතය බු. ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. (18) පිටු 43

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන බොහෝ පොත පත ලියැවී තිබේ. බුදුරදුන් පිළිබඳ අපගේ දැනුම වැඩිවත්ම සුවසේ බුදුගුණ භාවනාව කළ හැක්කේය. එබැවින් ඒ ග්‍රන්ථයන් පරිශීලනය කොට බුදුරදුන් පිළිබඳ දැනුම වැඩි කරගත යුතුයි.

'ඉතිපිසො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජා චරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථි සත්ථා දෙව මනුස්සානං බුද්ධො භගවාති' යනුවෙන් උන්වහන්සේගේ ගුණයන් කල්පනා කළ යුතුයි. නිතර මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙම භාවනාව බුද්ධානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.[5]

අරහං	- කෙලෙසුන් නැසූ
සම්මා සම්බුද්ධො	- ස්වයම්භූ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ
විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ	- විද්‍යාවෙන් හා උතුම් හැසිරීම්වලින් සමන්විත
සුගතො	- යහපත් වූ (නිවන්පුර) ගමන් ඇත්තාවූ
ලෝකවිදූ	- ලෝකස්වභාවය අවබෝධ කලාවූ
අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථි	- පුරුෂයන් දමනය කිරීමේ උත්තරීතර කෙනෙකු වූ
සත්තාදෙව මනුස්සානං	- දෙව් මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වූ
බුද්ධො	- ආර්‍ය්‍ය සත්‍යයන් අවබෝධකළ
භගවා	- භාග්‍යයෙන් සමන්විතවූ

යන නව අරහාදී බුදුගුණයන් එකින් එක මෙනෙහි කරමින් සිත්තුළ වඩාගැනීම් වශයෙන් මේ භාවනාව සිද්ධකළ හැකි ය.

4. බුද්ධානුස්මෘතිය සඳහා බලන්න, විමුම. පිටු 68, සිං.විසුම. පිටු 288, බෞද්ධ භා. පිටු 83 සම. විද.මා.පිටු 56, සමථ.විපස්. පිටු 28, භා. පිටු 9, නිර්වාණ මාර්ගය මොරටුවේ සුමන හිමි, පිටු 44-188, සුවිසි මහ ගුණය, චන්ද්‍රවිමල නාහිමි පිටු 2-428 කම්.සං.පිටු 36-52, කම්.විභා. පිටු 226, විදර්.භා.පිටු 65, බුදුගුණ භාවනාව, නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි, බුදුහාමුදුරුවෝ, ගනේගම සරණංකර නාහිමි, භගවත් ගුණය කිරුලපනේ සෝමානන්ද හිමි, පිරුවාණා පොත් වහන්සේ මුනිදාස වීරකෝන් පිටු 142 (පාලි පිටු 9)
5. එම (සියල්ල)

යමක් කට පාඩම් කොට සිතින් කියාගෙන යෑම භාවනාවක් නොවේ. භාවනාවක් වන්නේ සිත තුළ එන්ට එන්ට බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතියක් වැඩෙන පරිදි එය කළහොත් පමණි. එසේ කිරීමට නුවණ තිබිය යුතුයි. ශ්‍රද්ධාව ද තිබිය යුතුයි.

බුදුගුණ භාවනාව නිතිපතා කරන්නට අදහස් කරන අය විසින් ඒ සඳහා බුදුන් වැඳීමට ස්ථානයක් පිළියෙල කරගන්නේ නම් මැනවි. බුදු පිළිමයක් හැන්පත් කළ බුදුකුටියක් අලංකාර ලෙස සාදාගන්න. ඉතා පිරිසිදු පැන් භාජනයක්, පොල්තෙල් පහනක්, සුවඳදුම් ඇල්ලීමට බඳුනක්, සඳුන් කුරු හා මල්වට්ටියක් පිළියෙලකොට පිරිසිදු ශීලයක පිහිටා මල්පහන් ආදිය පුද එහිම පසෙක හිඳගෙන හැකි වේලාවක් බුදුගුණමනසිකාරයෙහි යෙදෙන්න. උදේ සවස බුද්ධ වන්දනාව නොකඩවා කරන්න. වන්දනාව සඳහා කොපමණ වේලාවක් ගත්ත ද ඒ වරද නොවේ. බුද්ධ උපස්ථානය සැලකිල්ලෙන් භක්තියෙන් පිරසිදු ලෙසින් කරන්නාට ඒ ඒ ඇසිල්ලේම අපමණ බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතිවේගයක් උපදී. එයම බුදුගුණ භාවනාවක් ද වෙයි. බුදුගුණ ඔස්සේ භාවිතවූ සිත කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදෙයි. එයම ඔහුගේ විමුක්ති මාර්ගය ද වෙයි.

සිහි කළොත් ගුණ මුනි
බියදුක් නැසෙයි සැනකිනි
නිවයි සැම බව ගිනි
වඩව බුදුගුණ සිතේ අදරිනි

සිඳදා සියලු බව බැමි නිසි මගින් සොඳ
විඳදා නිවන් රස සිඳ සැම කෙලෙස් කඳ
පහදා නිවන් මග සෙත කෙළෙ එමුනි සඳ
සැමදා වඳිමි හිමි ඔබ පා බැතින් හඳ

(කවි - අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි හිමි)

ධර්මයේ ගුණ සිහිමෙන් සිත පුහුණුව

බුද්ධදහමේ දෙවැනි මාහැඟි රත්නය ධර්මය වෙයි.[6] එය බුද්ධිගෝචරවූ රසවත් දෙයකි. සත්‍යය මත පදනම් වූ ඉගැන්වීල්ලකි. පිළිපදින්නාට එය ලෞකික වශයෙන් ද සුවය ළඟා කරදෙන අතර ලෝකෝත්තර පරම සුවය ද උදාකර දෙයි. ධර්මය ආරක්ෂකයෙකු බඳුය. ඖෂධයක් බඳුය. මැණිකක් බඳුය. සන්නාහකයක් බඳුය.

ධර්මයේ ගුණ අව්‍යාජ ලෙස මෙනෙහි කළ හැක්කේ ඒ ඉගෙන පිළිපදින්නන්ටය. තමාටම එහි ගුණ දැනෙන බැවිනි. ධර්මය නම් කුමක්දැයි දැනගැනීමට බොහෝ සේ දහම් පත් පොත් කියවිය යුතුය. එක්කෝ හරියාකාරව භාවනාවක් වැඩිය යුතුයි. මේ දෙකින් තොරවූවෝ ධර්මය යැයි අන්තනෝමතික අදහස් දරති.

ධර්මය නම් පළල් තේරුමක් දෙන වදනකි. නියාම ධර්ම යන තන්හි අදහසක් ද අකුශල ධර්ම කියනවිට අන් අදහසක් ද කුශල ධර්ම යන තන්හි තවත් අදහසක් ද අභිධර්ම යන තන්හි වෙනත් අදහසක් ද දනවයි. බුදුන්වහන්සේ ධර්මය යනුවෙන් අදහස් කළේ කුමක්දැයි විමසිය යුතුයි.[7] ධර්මය යන්නට නිර්වචනයක් දීම එකකි. ධර්මය අවබෝධ කිරීම අනිකකි.

බුදුරදුන්ගේ ධර්මය,

ස්වාක්ඛාතය - මනාකොට දේශනාකරන ලද්දකි.
සංදිට්ඨිකො - තමා විසින්ම දැක්ක යුතුය.

---

6. සත්සුත් සිත පිටු 67
7. ධම්ම, මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාටර් බලන්න

අකාලිකො - කල්නොයවා ඵල දැකිය හැකිය.
ඒහිපස්සිකො - 'එව බලව' කියා දැක්විය හැකිය.
ඔපනයිකො - සිත්හිලා දැරිය යුතුය.

පච්චත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤූහි - නුවණැත්තන් විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුතුයි.

'ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො සංදිට්ඨිකො අකාලිකො ඒහි පස්සකො ඔපනයිකො පච්චත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤූ හි' යනුවෙන් ධර්මයේ ගුණ මෙනෙහි කළ යුතුයි.[8] නියමාකාරයෙන් එසේ මෙනෙහි කරන්නාහට ධර්මමය ප්‍රීතියක් ඇතිවෙයි. හිත සන්සිඳෙයි. ක්ලේශයෝ පහව යයි. මෙම භාවනාව ධම්මානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.

8. ධම්මානුස්මෘතිය සඳහා බලන්න. විමුම. පිටු 69, සිං. විසුම. 319 සූවිසි මහ ගුණය, චන්ද්‍රවිමල හාහිමි පිටු 429-488, කම්.විභා. පිටු 236-242, ධම්ම. පිටු 146 කම්.සං. පිටු 34 සහ 53-63, නිර්වාණ මාර්ගය මොරටුවේ සුමන හිමි පිටු 147-163

සඟ ගුණ අනුව සිත පුහුණු කිරීම

කාටත් පොදුවූ ප්‍රියශීලීවූ යම් ජන කොට්ඨාශයක් වේ ද ඒ සඟරුවනයි. මනුෂ්‍යයා උදෙසා සේවයට කැපවූ පුණ්‍යක්ෂේත්‍රය සංඝ රත්නයයි. මනුෂ්‍යයාට හොඳ නරක කියා දෙන්නේත් අනුශාසනා කරන්නේත් භික්ෂූන් වහන්සේලාය. දාන, ශීල, භාවනා ආදී පින්කම් කරගැනීමට මග සලසන්නෝ මේ මුරදේවතාවුන් වහන්සේලාමය.

බුද්ධත්වයෙන් පසු බුදුරදුන් වැඩ සිටියේ හතළිස් පස් වසරකි. අද වෙනතුරු වසර දෙදහස්පන්සිය ගණනක් තිස්සේ ධර්මය රැකගෙන ආවෝ භික්ෂූන් වහන්සේලාය. බුදුරදුන් පිරිනිවිය ද සද්ධර්මය තවත් පවතිනුයේ සඟරුවන නිසාමය.

'සුපටිපන්නො භගවතෝ සාවක සංඝො උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝො ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ සාමීචි පටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලා එසභගවතො සාවකසංඝෝ ආහුනෙය්‍යෝ පාහුනෙය්‍යෝ දක්ඛිනෙය්‍යෝ අඤ්ජලිකරණීයෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤක්කෙත්තං ලෝකස්සාති' යනුවෙන් සංඝරත්නයේ ගුණ මෙනෙහි කළ යුතුයි.[9] මෙය සංඝානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.

සුපටිපන්නෝ - මනාව පිළිපන්

උජුපටිපන්නෝ - සෘජුව පිළිපන්

---

9. විසුම. පිටු 69, සිං. විසුම. පිටු 328, කම්.විභා.පිටු 243-249, කම්.සං.පිටු 64-74 සුවිසි මහ ගුණය චන්ද්‍රවිමල නාහිමි පිටු 504-587, නිර්වාණ මාර්ගය මොරටුවේ සුමන හිමි පිටු 163-172

ඤායපටිපන්නෝ - නිවනට පිළිපන්

සාමීචිපටිපන්නෝ - ගෞරව උපස්ථාන ලැබුමට සුදුසු ප්‍රතිපදාවෙහි පිළිපන්

ආහුණෙය්‍යෝ - දුරසිට ගෙනෙන ප්‍රත්‍යය පිළිගැනීමට සුදුසු

පාහුණෙය්‍යෝ - ආගන්තුක සත්කාර ලැබීමට සුදුසු

දක්ඛිණෙය්‍යෝ - වන්දනාමානාදියට සුදුසු

අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස - ලෝකවාසීන්ගේ උතුම් පින්කෙතක් මූ

සංඝරත්නයේ ගුණයන් නිතර සිහිකිරීම, නිතර සිතෙහි වඩා ගැනීම නිසා අපමණ භක්තියක් ඇතිවෙයි. ප්‍රීතියත් සිතේ සන්සිඳීමත් ඇතිවන නිසා ක්ලේශයෝ පහව් යයි.

තමාගේ සීල ගුණය අනුව සිත පුහුණු කිරීම

මේ සඳහා තමා හොඳ සිල්වතෙකු, යහපත් චරිතයකින් යුත් කෙනෙකු විය යුතුයි. පංච සීලයෙහි හෝ තමා ආරක්ෂා කරන සීලයෙහි මනාකොට පිහිටා එම ගුණය නිතර සිහිමෙන් මේ භාවනාව කළ හැකිවෙයි.[10] සිල්වතාට විපිළිසර භාවයක් හෝ බියක් හෝ අසහනයක් නැත. වෙනත් භාවනාවකින් හෝ ඵල දැකිය හැක්කේත් ඔහුටමය. සිල්වතා හැම ලැබීමකටම හිමිකාරයෙකි. මෙම භාවනාව ශීලානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.

තමාගේ පරිත්‍යාග ගුණය මත සිත පුහුණු කිරීම

මේ සඳහා තමා හොඳ පරිත්‍යාගශීලී කෙනෙකු වියයුතුය. නිතරම අනුනට දීමට සිත් ඇත්තෙකු විය යුතුය. එම ගුණය නැවත නැවත ආවර්ජනා කිරීමෙන් සිත මනාකොට පිරිසිදු වේ. මෙම භාවනාව ත්‍යාගානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.[11]

දෙවියන්ගේ ගුණ අනුව සිත පුහුණුව

කෝප නොවීම, සත්‍ය වචනය, පරිත්‍යාගය යන කරුණු තුන නිසාත් කෙනෙකුට දේවත්වයට පත්විය හැකිය. ශීලාදී ගුණයුක්ත දෙවියෙක් විය හැකිය. පුණ්‍ය මහිමයෙන් ලැබෙන ඒ දේවත්වය ගැන සිත පැවැත්වීම මෙහෙහි කිරීම මේ භාවනාවයි. මෙය දේවතානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.[12]

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, ශීල, ත්‍යාග, දේව පිළිබඳ ඉහතින් දැක්වූ භාවනා සය ත්‍යානුස්සති භාවනා නමින් හැඳින්වේ.

10. විමුම. පිටු 70, සිං. විසුම. පිටු 333, කම්.සං. පිටු 75,
11. විමුම. පිටු 70, සිං.විසුම. පිටු 335, කම්.සං. පිටු 85
12. විමුම. පිටු 70, සිං. විසුම. පිටු 337, කම්.විභා.පිටු 292

මරණානුස්මෘති භාවනාව

මෙම භාවනාව නුවණැත්තන්ටමය. අන් අය මරණය ගැන සිතීමට රුචියක් නොදක්වති. ඉපදුන හැම කෙනෙකුම කවදා හෝ මේ මරණය අත්දකිනු ඇත. සියල්ලෝම මරණයට පත්වෙති. සියල්ල මරණයෙන් කෙළවර වෙයි. සමහරෙක් මවු කුස තුළදී ද අයෙක් ළදරු කල ද තව සමහරෙක් තරුණ කල ද තවත් අයෙක් මැදි වියේදී ද අයෙක් මහලු කල ද මරණයට පත්වෙයි.[1]

බලයක් ඇත්තෝ ද නැත්තෝ ද නිලයක් ඇත්තෝ ද නැත්තෝ ද දුප්පතුන් ද පොහොසතුන් ද ගැහැණු ද පිරිමි ද ශාන්තුවරයෝ ද දාමරිකයෝ ද වරදකරුවෝ ද නිවැරදිකරුවෝ ද පැමිණිලිකාරයෝ ද විත්තිකාරයෝ ද රෝගියෝ ද වෛද්‍යවරයෝ ද ඇමතියෝ ද රජවරු ද මරණයට පත්වන්නාහ. මෙයින් ගැලවිය නොහැකිය. ජීවිතය මරණය කෙළවර ඇත්තකි.[2]

ක්ෂුද්‍රප්‍රාණීහු ද කුහුඹුවෝ ද බල්ලෝ ද කපුටෝ ද ඇලියෝ ද යක්ෂයෝ ද දෙවියෝ ද මරණය නියතකොට ඇත්තෝ වෙති. මෙසේ නිතර මරණය ගැන මෙනෙහි කරන්න.

මරණය විශ්ව සාධාරණ ජීවි ක්‍රියාවෙකි. මෙම මරණානුස්මෘතිය[3] වැඩීමෙන් ආත්මාර්ථකාමී පටු හැඟීම් ඉවත්වී පොදු බවත් අල්පේච්ඡ බවත් සතුටත් බුද්ධියත් ඇතිවේ.

---

1. කම්.විහා. පිටු 261
2. එම
3. මරණානුස්මෘතිය සඳහා බලන්න. විමුම. පිටු 72, සිං.විසුම.පිටු 343, කම්. විහා. පිටු 261-277, කම් සං. පිටු 90-138, සම්.විදම්. පිටු 71 බෞද්ධ භා. පිටු 137-144, භා. පිටු 18

ලොවී ඇති මග විපත
මරණය වේය සැක නැත
මරණය හා උපත
සැමට බව දුක දෙමින් කැරකෙන

2. මරු යකු දැන් දැන් එයි පසු පස්සේ
මෙලොව සැපතක් ඇත්දැයි නිස්සේ
පින් මිස අන් පිහිටක් නැතිවා යේ
සැපතක් කෝ මේ ජර-මර අස්සේ

3. ගෙවනා මේ දිවි තණ අග පිණිබිඳක් වැනි
විඳිනා මෙසැප රැඳුවූ සිහිනයක් මෙනි
පතනා මෙරුව පරවී යන මලක් වැනි
නටනා මේ රැඟුම මරු එනතෙක් පමණී

4. මරු ආ කලට පිහිටක් මේ ලොව ඇද්ද
පණයන කල ඔබට ඇති සැනසුම කිමද
රැස්කළ ධනය අඹුදරු පිහිටක් වේද
ඔබ කළ කුසල් හැර අන් සරණක් කොයිද

5. මෙලෙසින් මරණය ගැන සිහිකරලා
නිතරම ඒ ගැන සිහිය වඩාලා
සැම පව් දුරලා පින්දම් කරලා
පැමිණෙව් නිවනට පමා නොවිලා.

(කවි-අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි හිමි)

මෛත්‍රී භාවනාව



බෞද්ධ ලොකු කුඩා සෑම කෙනෙකුම වාගේ දන්නා ජනප්‍රිය භාවනාවකි. කිතුදහමෙහි 'ප්‍රේමය' නමින් මෛත්‍රියේ ඒක දේශයක් පෙන්වයි. මවක් තම එකම දරුවා දිවිපුදා නමුත් රක්නා සේ සෑම ප්‍රාණියෙකු වෙතම පතුරුවාලන සර්වතෝභද්‍ර මෛත්‍රී චින්තාවක් උගන්වනුයේ බුදු දහමේ පමණි.

මිතුරන් සමග ඊර්ෂ්‍යා නොකරමින් ප්‍රියශීලීව වසන විට ද මෙම මෙත් සිතුවිල්ල වැඩේ. මෛත්‍රී නම් මිත්‍රත්වය බැවිනි. එසේ මිතුරන් ආශ්‍රය කරන්නා පර්වතයකින් පහළට වැටුණ ද දිවි ගැලවේ, යනුවෙන් මිත්තානිශංස සූත්‍රයෙහි[1] දක්වා තිබේ.

මිතුරාට වගේම හැම සත්හටම මිත්‍රත්වය වැඩිය හැකි නම් ඒ මෛත්‍රී භාවනාවේ දියුණු අවස්ථාවකි. මිතුරාට මෙන්ම තම සතුරාටත් මෙත් සිත පැවැත්වීම ලෙහෙසි නොවේ. සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවායි කවුරුත් කියන්නාවාගේ ඒ ගැනම අවධානයක් නොමැතිව යමෙක් මෛත්‍රී භාවනා කළැයි කිවුව ද ඒ සිද්ධ නොවේ. මෛත්‍රිය ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇතිකර ගත යුතුයි.

"පුංචි ජීවිතයක්"

දිනක් වයස අවුරුදු හතක පමණ දරුවෙක් මා, ළඟට කැඳවා සුහදව කථාකරමින් සිටියෙමි. එවිට මගේ ඇඟේ මදුරුවෙක් වැසීය. ඒ දුටු එම දරුවා 'ඕං මදුරුවෙක්! මදුරුවෙක්!! මරන්න.' කියා මහ හඩින් කෑගැසීය.

මගේ ඇඟේ ලේ ගොඩක් තිබෙන බවත් ඌ බොන්නේ ලේ බින්දුවක් පමණ බවත් ඌ බඩගින්නේ එන්නට ඇති බවත් මා එවිට පැහැදිලි කරදුනිමි. මෙතෙක් දරුවා එහෙම කථාවක් කිසිවෙකුගෙන් අසා නොතිබූ බැවින් මා දෙස පුදුමයෙන් මෙන් බලා සිටියේය. මදුරුවාගේ 'පුංචි ජීවිතයේ' වටිනාකම දරුවා හුරතල් කරන බෝනික්කාන්ට වඩා වැඩි බව දරුවාට තේරෙන බසින් කීමි.

පසු දිනක මේ දරුවා මා දැක දුවවිත් 'මම දැන් මදුරුවෝ මරන්නෙත් නෑ පිඹින්නෙත් නෑ (එලවන්නෙත් නෑ කියන එකයි) ඌ ලේ බී යනකන් බලා ඉන්නවා' යනුවෙන් හුරතල් වදනින් පැවසීය. 'මං මල්ලිටත් කියා දුන්නා' යනුවෙන් ආඩම්බරයෙන්

---

1. පිරුවානා පොත් වහන්සේ, මුනිදාස වීරකෝන්, පිටු 146

කීය. 'ඒලවා අම්මට නම් කමක් නෑ මරන්න එපා' යයි මම එවිට කීමි.

හිංසාව හෝ අවිහිංසාවත්, වෛරය හෝ මෛත්‍රියත්, දුශ්චරිතය හෝ සුචරිතයත් පහදුවෙන් ළමා මනසට ඇතුල් කළ හැකිය.

පළමුකොට, තමාටත්, දෙවනුව හිතවතුනට, මධ්‍යස්ථ අයට හා වෛරී අයටත් මෙත් වඩනු. මෛත්‍රී භාවනාවේ[2] භාවනා වාක්‍ය නොයෙක් ආකාරයෙන් විස්තර කොට තිබේ. ඒ සියල්ලෙහි මූලික අදහස එකක්මය.

වෛර නැත්තෝ වෙත්වා,
තරහ නැත්තෝ වෙත්වා,
දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා,
බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත්වා,
සුවපත් වෙත්වා,
කිසිවෙක් කිසිවෙකුට වෛර නොකෙරෙත්වා,
හිංසා නොකෙරත්වා,
අවමන් නොකෙරේවා,

සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, යනාදි වශයෙන් මෛත්‍රිය වඩනු. මෛත්‍රී භාවනාවේ ආනිශංස යට දැක්විණි. (බලන්න පිටු 23 සහ 49)

මෙත්තාවිහාරී යො භික්ඛු
පසන්නො බුද්ධ සාසනෙ
අධිගච්ඡෙ පදං සන්තං
සංඛාරූපසමං සුඛං[3]

---

2. විමුම, පිටු 75, සිං. විසුම. පිටු 433, භා. පිටු 12, සමථ. විපස්. පිටු 36 බෞද්ධ භා. පිටු 91-114, සම.විදමා. පිටු 61, කම්.සං. පිටු 170-220, අභි.මාර්.පිටු 440, කම්.විභා.පිටු 314-329, බුදු දහමේ අධ්‍යාත්මය ශ්‍රී කල්‍යාණ ධර්ම ග්‍රන්ථකාර මණ්ඩලය, මෛත්‍රී භාවනා මාර්ගය, බුද්ධඝෝෂ හිමි (දම්සක් අංක 128) 1981, පිරිත් තුන් සූත්‍රය, කරදාමෙද්දර පියරතන හිමි පිටු 29 පිරුවානා පොත් වහන්සේ, මුනිදාස වීරකෝන් පිටු 143 (පාලියෙන් පිටු 13)
3. ධම්මපද. භික්ඛු වර්ගය (ධම්මපදය, සිරිසිවලි පිටු 204)

මෛත්‍රී විහරණයෙන් යුත් යම් භික්ෂුවක් බුදු සසුන්හි පැහැදුණේ ද හේ සංස්කාරයන්ගේ සංසිඳීම නම්වූ නිවන් සැපයට පැමිණේ.

'අච්ඡරා සංඝාතමත්තම්පි චෙ භික්ඛවෙ භික්ඛු මෙත්තං චිත්තං භාවෙති අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු අරිත්තජ්ඣානො විහරති සත්ථුසාසනකරො ඔවාදපතිකරො අමොඝං රට්ඨ පිණ්ඩං භුඤ්ජති. කො පනවාදො යෙ නං බහුලිකරොන්ති ති,' යනුවෙන් දක්වා තිබේ.[4] එහි තේරුම මෙසේයි.

මහණෙනි, ඉදින් මහණ තෙම අසුරු සැණක් පමණ කාලයකුදු මෙත් සිත වඩා නම් මහණෙනි මේ මහණ නොසිස්වූ ධ්‍යානයෙන් යුතුව වෙසේ යයි කියනු ලැබේ. ශාස්තෘ ශාසනය කරන්නේ අවවාදය පිළිපදින්නේ නොසිස්ව රටින් ලබන සිවුපසය වළඳයි. යම් කෙනෙක් මෛත්‍රිය බහුලව වඩත් නම් අනුසස් ගැන කවර කථා ද?

4. අං.නි. පිටු 187

5 වන පරිච්ඡේදය

සතිපට්ඨාන භාවනා

මෙතැන් පටන් විස්තර දැක්වෙන්නේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට[1] අනුවත් අද බුරුමයේ රැන්ගුන් නුවර සාසන යෙයිතා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ[2] හා ලොවෙහි විසිරී ඇති එහි ශාඛා මධ්‍යස්ථානවලත් ලක්දිව කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය[3] හා එහි ශාඛාවලත් පුරුදු කරවනු ලබන ලොව ප්‍රචලිත භාවනා විධිත්ය.[4]

බුරුමයේ හය ලක්ෂයකට අධික ජනතාවක් මෙම භාවනා ක්‍රමය පුහුණුකොට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා තිබේ යැයි සැලවේ.[5] ලක්දිව බොහෝ දෙනා ද භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලබන බව අප දනිමු. මේ භාවනාව මගින් ඇතිවෙන නොකැළැල් සහනය ප්‍රබෝධය මුලු ජීවිතය පුරාම පවතී. මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් මීට ඉහළින් ලැබිය හැකි සහනයක් නැත. මෙම ලොව් ලොව්තුරු සහනයෙන් සැනසෙන්නතගේ මුවින් පිටවෙන වදන් එහි යන බැතිමතෙකුට ඇසිය හැකිය.

1. දීඝ නිකායෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර (2) පිටු 437, මජ්ඣිම නිකාය 1 සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර (10) පිටු 135, චතු.සති., මහාසති.සූ., මහාසතිපිට්., සතිභාව., සති.වත්., සති.විද., සති.විප. යන පොත් බලන්න. බුදු.ආග.විද්‍යාව. පිටු 122, බු.වදාළ ධර්ම. පිටු 101
2. බලන්න පිටු 54
3. බලන්න පිටු 58
4. විපස්. භා. සංඥාපනය බලන්න
5. එම

ආනාපාන සති භාවනාව



ආනාපාන සතිය
MINDFULNESS OF BREATHING

හුස්ම ගැනීම හෙළීම පිළිබඳ සිහියෙන් යුක්තව සිටීම ආනාපාන සතියයි.[1] හුස්ම ගැනීමේදී නාසයේ කවර ස්ථානයක සුළඟ හැපේ දැයි පළමුකොට විමසිලිමත් විය යුතුය.[2] ආයාසයෙන් හුස්ම ගැනීම කොට මෙය සෙවීමට නොයායුතුයි. නාසය වෙත සිත යොමා සිටීමෙන් වාතය නාසයේ හැපී ඇතුල්වන පිටවන ස්ථානය දැනෙන්නට වෙයි.

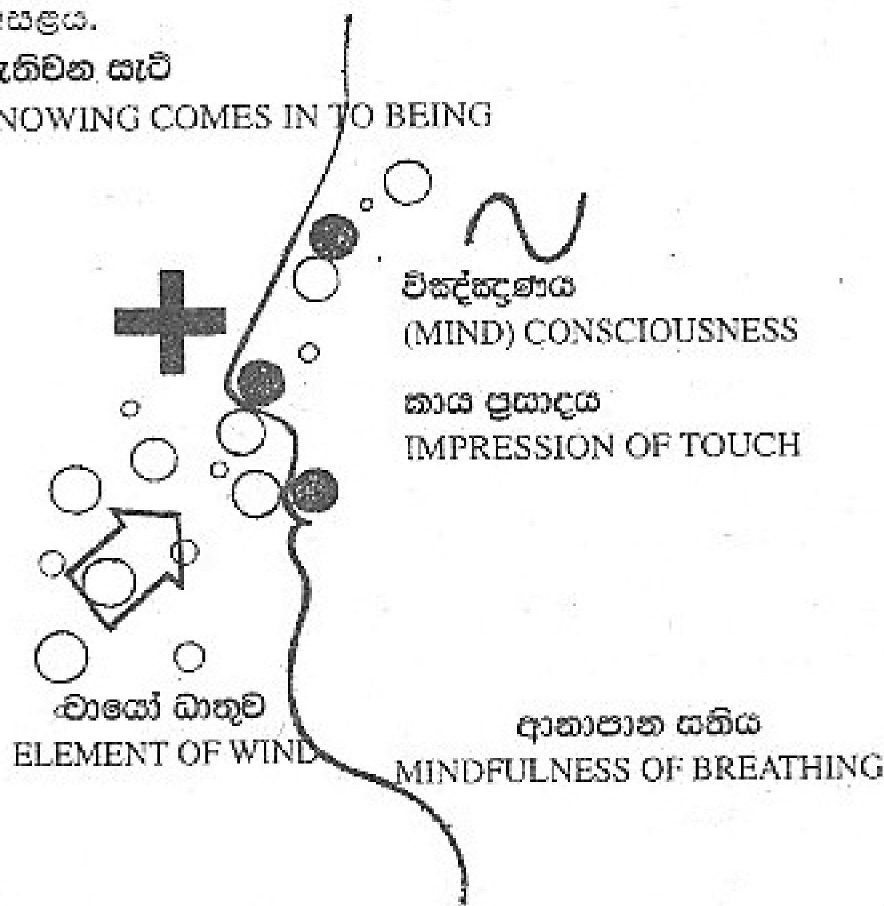
---

1. සමථ.විපස්.පිටු 10, විමුම. පිටු 71, සිං.විසුම.පිටු 392, සම.විද. පිටු 33, බෞද්ධ භා. පිටු 150-169, ආනාපානසති භාවනාව, නාළයනේ අරියධම්ම හිමි ආනාපාන සතිය, මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ නාහිමි, වතු.සති.පිටු 106, ලක්.පාලි.පිටු 98
2. සමථ. විපස්. පිටු 10, සති.විප.පිටු 31.

එය එක් එක් අයගේ නාසය පිහිටා ඇති ස්වභාවය අනුව නාසය ඇතුළත හෝ නාසයේ කෙළවර හෝ උඩුතොල අසළ[3] හෝ වෙයි. නාසය කෙටි හා ඉදිරියට තරමක් නෙරා ඇති අයගේ එම දැනීම නාසය ඇතුළත වෙයි. නාසය සිහින් දිගැටි අයගේ නාසයේ අගය. නාසය වක්වී ඇති අයගේ උඩු තොල අසළය.

දැනීම ඇතිවන සැටි

HOW KNOWING COMES IN TO BEING



එම ස්පර්ශය ඔය්සේ සිත කැන්පත් කිරීමට මතු කියැවෙන කරුණු අනුගමනය කරන්න. කරුණු තුනක එකතුවීම නිසා අපට හුස්ම ගැනීමේ දැනීම ඇතිවෙයි.[4] වාතය, කායප්‍රසාදය (කයේ ස්පර්ශයට සංවේදී ස්ථාන), විඤ්ඤාණය යන තුනේ එක්වීමෙන් හුස්ම ගැනීම පිළිබඳ සංවේදනය අපට ඇතිවෙයි.

---

3. ලක්.පාරි.පිටු 98, සමථ.විපස්.පිටු 10
4. සති.විප.පිටු 34

මෙම භාවනා ක්‍රමය නොයෙකුත් කල්පනාවලින් පීඩිත මනස ඉන් මුදවා ගැනීමටත් නපුරු සිතිවිලි බැහැර කිරීමටත් පැහැදිලි මනසක් ගොඩනගා ගැනීමටත් බුද්ධි වර්ධනයටත් උපයෝගි කරගත හැකිය. බොහෝ ප්‍රතිඵලදායක ව්‍යායාමයකි.[5] එය කරන අනුපිළිවෙල මෙසේයි.

සිහියෙන් යුක්තව හුස්ම ගැනීම (සතොව අස්සසති)
සිහියෙන් යුක්තව හුස්ම හෙළීම (සතොවපස්සසති)

දීර්ඝව හුස්ම ගන්නාවිට දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව දැනගැනීම (දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති)

දීර්ඝව හුස්ම හෙළන විට දීර්ඝව හුස්ම හෙළමියි දැනගැනීම (දීඝංවා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති)

කෙටිව හුස්ම ගන්නා විට කෙටිව හුස්ම ගනිමියි දැනගැනීම (රස්සංවා රස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති)

කෙටිව හුස්ම ගන්නා විට කෙටිව හුස්ම ගනිමියි දැනගැනීම (රස්සංවා රස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති)

කෙටිව හුස්ම හෙළන විට කෙටිව හුස්ම හෙළමියි දැනගැනීම (රස්සංවා රස්සසන්තො රස්සං පස්ස සාමීති පජානාති)

හුස්ම ආයාසයෙන් දික්කිරීමට හෝ කෙටි කිරීමට නොයා යුතුය. එය ස්වාභාවිකවම ගන්නා අතර මෙසේ දික් කෙටි බව පිළිබඳ විමසිලිමත් වීමම මෙහි අදහසය.

සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම ගැනීම දැනගනිමින් හික්මීම
(සබ්බකාය පටිසංවේදි අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති)

හුස්ම හෙළීම සම්පූර්ණ වශයෙන් දැනගනිමින් හික්මීම
(සබ්බකාය පටිසංවේදි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති)

අප සන්සුන්ව හිඳිනා විට සාමාන්‍යයෙන් විනාඩියකට හුස්ම ගැනීම් වාර පහළොවක් (15) පමණ සිදුකරයි. හුස්ම ගැනීමකට තත්පර දෙකක පමණ කාලයක් ගතවෙයි. සම්පූර්ණයෙන් හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය දැනගැනීම යනු මෙම

5. ලක්. පාරි.පිටු 98, කම්.විභා.පිටු 297

තත්පර දෙකකට්වූ කාලය තුළම හුස්ම ගැනීම මත සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. හුස්ම හෙළීම පිළිබඳව ද මෙසේමය. මේ සඳහා දැඩි ආයාසයක් නොගත යුතුයි. එසේ කළහොත් සිත වික්ෂිප්ත වෙයි. සම්පූර්ණයෙන් හුස්මයේ ක්‍රියාවලිය දකින තුරු ටිකෙන් ටික සිත පුහුණු කළ යුතුයි. සිත නැන්පත් කිරීම යනු මානසික ශාස්ත්‍රයකි. එය බලහත්කාරයෙන් කළ හැකි වැඩෙක් නොවේ. බොහෝ දෙනෙක් භාවනාව නීරස කරගෙන ඇත්තේ එය නිසියාකාරව ඉගෙන නොගෙන භාවනා කර්මයට බැසීම හේතුවෙනි.

සිත වෙනතක නොදුවා මෙසේ සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම කළ හැකි තත්ත්වයට පැමිණෙනවිට මතු කියැවෙන ක්‍රමය පුහුණු කළ යුතුයි.

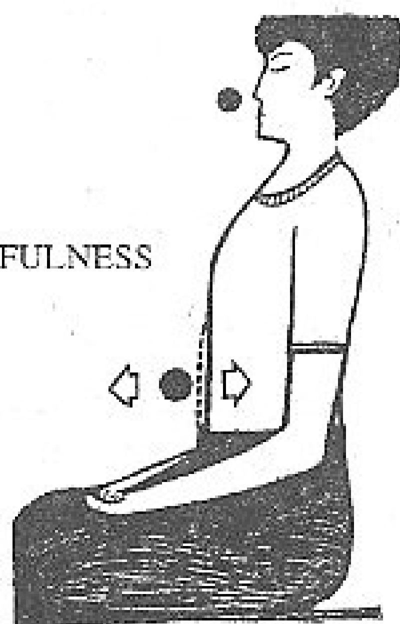
හුස්ම ගැනීම සන්සිඳවමින් හුස්ම ගනිමියි හික්මීම
(පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති)

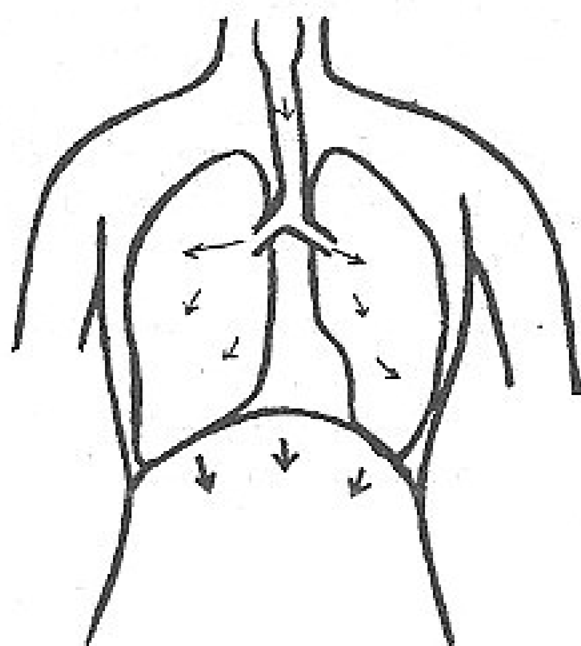
හුස්ම හෙළීම සන්සිඳවමින් හුස්ම හෙළමියි හික්මීම
(පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති)

හුස්ම ගැනීමේ ඕලාරික (ගොරෝසු) භාවය තුනී කරමින් හුස්මය නැන්පත් කිරීම සන්සිඳවීම යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. අප ඉක්මනින් දිවයන විට හුස්ම ගැනීම බෙහෙවින්ම ඕලාරික වෙයි. දිවීම නතරකොට නැන්පත්වූවිට ක්‍රමක්‍රමයෙන් හුස්ම ගැනීම සන්සිඳීමට පත්වෙයි. මෙසේම භාවනා කරන්නාගේ සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නැන්පත් වනවිට හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය තවදුරටත් සන්සිඳීමට පත්වෙයි.

හින්දු යෝග ක්‍රමවල දැක්වෙන හුස්ම ටික වේලාවක් නවතාගෙන සිටීම (හුස්ම අල්ලා සිටීම) ආදි දේ නොකරනු. එය ශරීරයට ද අහිතකරය. බුදුන් වහන්සේගේ ක්‍රම වන ශාරීරික මානසික නිරෝගිතාවයට ද හේතුවේ.

හුස්ම ගැනීම හෙළීම නිසා සිදුවන උදරයේ චලනය ඇසුරින් විදර්ශනා භාවනාව





මෙය ශුෂ්ක විදර්ශක[1] භාවනා ක්‍රමයකි. සමථ භාවනාවෙහි මෙන් හුස්ම ගැනීම මත පමණක් සිහිය පැවැත්විය යුතු නොවේ. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල මේ ක්‍රමය වැඩි වශයෙන් පුහුණු කරවනු ලැබේ.

මේ සඳහා පිළිවෙල මෙසේය :

හුස්ම ගැනීම නිසා උදරයේ නාභිය පෙදෙසේ ඉදිරියටත් පසුපසටත් වන චලනය මූලික (ප්‍රධාන) වශයෙන් අරමුණු කරගනු ලැබේ.[2] පසු පෙදෙසෙහි (උර පෙදෙසෙහි) වන චලන ගණන්ගනු නොලැබේ. උදරයේ චලනය බැලීමේදී පිම්බෙනවා- හැකිලෙනවා[3] යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් (සිතමින්) හිඳිය යුතුයි. කල්පනාවක් ආවිට 'කල්පනාවක්..... කල්පනාවක්.......' යනුවෙන් සිතා , නැවත හුස්ම වෙත සිහිය පැවැත්විය යුතුයි. නැවත මෙසේ 'පිම්බෙනවා.......හැකිලෙනවා.........' යනුවෙන් සිතමින් සිහියෙන් යුක්තව සිටින විට පයේ හෝ ශරීරයේ යම් තැනක වේදනාවක් දැනුනොත් 'වේදනාවක්....... වේදනාවක්..........'[4] නැතහොත් 'වේදනයි....... වේදනයි........' යනුවෙන් එය අවසන්වී යන තෙක් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එසේ අවසන්වූවායින් පසු හුස්ම වෙත සිත රැඳවිය යුතුයි.[5]

මෙසේ පැමිණෙන අරමුණු අත නොහැර මෙනෙහි කරමින් අවසන් වූවායින් පසු මූලික අරමුණ වන උදරයේ චලනය වෙත සිත යොමුකිරීම මේ ක්‍රමයයි. මුලින් දැක්වූ ආනාපාන සති භාවනාවේදී එසේ කරනු නොලැබේ.

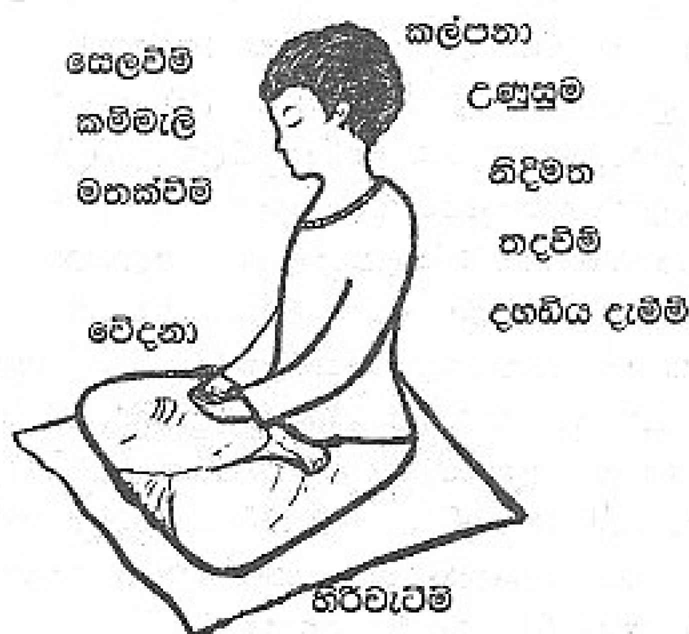
ගෝචරවන අරමුණු අවසන්වන තුරුම මෙනෙහි කළ යුතු බව සැලකිල්ලට ගතයුතුයි. දෙතුන් වතාවක් සිතා හුස්ම

---

1. බලන්න පිටු 64, සමථ.විපස්. පිටු 4,13
2. කම්.විභා. පිටු 109
3. සමථ. විපස්. පිටු 15, සති.භාව.පිටු 28, විපස්.භා.පිටු 2
4. බෞද්ධ භා. පිටු 223,
5. එම 223 පිටු

වෙන නොයා යුතුයි. නමුත් දෙතුන් වතාවක් මෙනෙහි කිරීමෙන් අරමුණු නොදැනී යත් නම් හුස්ම වෙත සිත යොමු කිරීම කළ යුතුයි. භාවනා අභ්‍යාස පළමු වතාවට ආරම්භ කරන කෙනෙකුට පැමිණෙතැයි සිහිය හැකි අරමුණු කීපයක් හා ඒවා මෙනෙහි කළ යුතු ආකාරයක් පහත දැක්වෙයි.[6]

මෙනෙහි කිරීම (CONTEMPLATE)



වේදනා	වේදනයි....... වේදනයි...........
කල්පනා	කල්පනාවක්......... කල්පනාවක්.......
හිරිවැටීම	හිරිවැටෙනවා.......... හිරිවැටෙනවා..........
රත්වීම්	රත්වෙනවා......... රත්වෙනවා............
සෙලවීම්	සෙලවෙනවා......... සෙලවෙනවා..........

6. විස්තරයක් සඳහා බලන්න. විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය, මහාසි සියාඩෝ නාහිමි සමථ විපස්සනා භාවනා, මහාසි සයාඩෝ නාහිමි, පෞරාණික සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය, රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි, විදර්ශනා භාවනා උපදේශය කහටපිටියේ සුමතිපාල මාහිමි, Practical insight Meditation, By the Venerable Mahasi Sayadaw. Living Buddhist Masters, Jack Kornfield. පිටු 50-81

නිදිමත	නිදිමතයි.......... නිදිමතයි...........
කම්මැලිකම්	කම්මැලියි.......... කම්මැලියි..........
ශබ්ද	ශබ්දයක්........ශබ්දයක්.......
(බාහිරින් පැමිණෙන ශබ්ද)	

මෙසේ ඒ ඒ අරමුණු යෝග්‍ය ආකාරයට මෙනෙහි කරනු. වේදනාවක් ඉවසිය නොහැකි තරමට වැඩි වෙන් නම් පා වෙනස් කරනු. නමුත් එසේ කිරීමේදී එය ද සිහියෙන් යුක්තවම (මෙනෙහි කරමින්ම) කළ යුතුයි. ඒ මෙසේය. 'පා දිග හරිනවිට 'දිග හරිනවා......... දිග හරිනවා........' යනුවෙන් ද නැවත නමන විට 'නමනවා......... නමනවා..........' යනුවෙන් ද සිතිය යුතුයි.

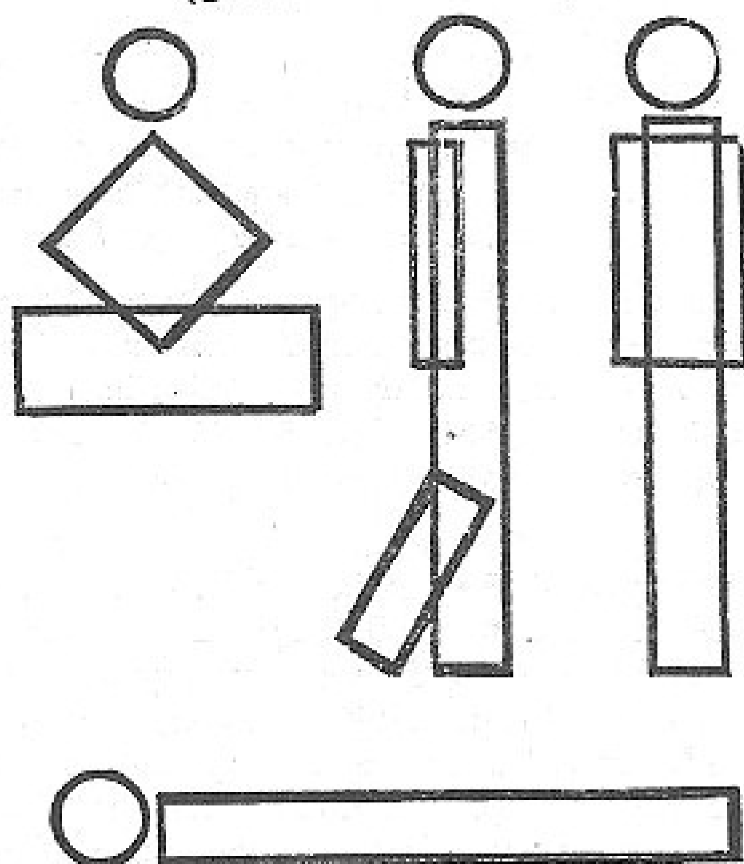
මෙසේ කලක් භාවනා කරගෙන යාමේදී පිම්බීම්, හැකිලීම් නොදැනෙන (අප්‍රකටවී යන) තත්වයට පත්විය හැකිය. එවිට මූලික අරමුණ වශයෙන් යෝග්‍ය අරමුණක් ඉරියාපථ භාවනා කාණ්ඩයේ අවසානයට දක්වා තිබේ. බලන්න. එම ක්‍රමය පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනා අරමුණ බැලීම අපහසු උදවියට ද යෝග්‍ය වෙයි.

නැවත නැවතත් මෙසේ භාවනා කරගෙන යාමෙන් ඉහතින් දැක්වූ අපහසුතාවයන් මගහැරී පහසුවෙන් කරගෙන යාමට හැකිවේ. සමහරවිට සතුටක්, ප්‍රීතියක්, බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් පහළවිය හැකියි. ඒවා ද මෙනෙහි කිරීමට අමතක නොකළ යුතුයි. සතුටක් නම් 'සතුටක්...... සතුටක්.......' වශයෙන් මෙනෙහිකොට ඒවාට ද නොඇලිය යුතුයි. අප සාමාන්‍යයෙන් සුව අරමුණෙහි ඇලෙයි, දුක් අරමුණෙහි ගැටෙයි. යෝගියා වනාහි සුව හෝ වේවා දුක් හෝ වේවා ඇලීම ගැටීම නැතිව උපේක්ෂකව අරමුණ බලයි. යම් අරමුණක ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇතිවන්නේ ඒ අරමුණෙහි මුලාවීම නිසායි. නුවණින් යුක්තව අරමුණු බැලීමේදී ඇලීමට හෝ ගැටීමට එහි දෙයක් නැති බව පෙනෙයි. මධ්‍යස්ථ වන්නේ එබැවිනි.

මෙම භාවනාක්‍රමයේ දී සතිපට්ඨාන සතරම එක්වරට අභ්‍යාස වෙයි. පිම්බීම්, හැකිලීම් මෙනෙහි කරන විට කායානුපස්සනාව ද, වේදනා, සතුට ආදිය මෙනෙහි කරන විට වේදනානුපස්සනාව ද කල්පනා මතක්වීම් ආදිය මෙනෙහි කරනවිට චිත්තානුපස්සනාව ද ශබ්ද ඇසීම්, නිදිමත ආදිය මෙනෙහි කරන විට ධම්මානුපස්සනාව ද වැඩේ.

අපගේ ඉරියව් පවතින ආකාරය අනුව සිත දියුණු කිරීම

(ඉරියාපථ භාවනාව[1])



CONTEMPLATION OF THE POSTURES OF THE BODY

මෙය බැලූ බැල්මට ඉතාම සරල අභ්‍යාසයක් සේ පෙනෙතුදු දවසේ මුලු කාලයම එහි යෙදීම සෑහෙන දුෂ්කර කාර්යයෙකි. එහෙත් හැකි හැම වේලාවේම පුරුදු කිරීම නිසා මහත් ප්‍රයෝජනයක් ලැබිය හැකි බව කිව යුතුයි.

පඩුබාස් කෙනෙකු යකඩ තලයක් මුවහත් කිරීමේදී පොල්ගලක ගානවා ඔබ දැක ඇත. එහිදී එය මුවහත් කිරීමට ඔහු කරනුයේ

1 මහාසති.විස්. පිටු 73, චතු.සති. පිටු 123

ඉදිරියට හා පසුපසට ඉලීමයි. වාර ගණන වැඩිවන්ම මුවහත්වීම ද වැඩිවේ. මෙම නිදර්ශනයෙන් භාවනා කර්මයේ ක්‍රියාව ද තේරුම් ගතයුතුයි. එහිදී ද කෙරෙනුයේ බොහෝ වාර ගණනක් එකම මානසික ක්‍රියාවක යෙදීමයි. මෙසේ එළු සිත නිපුණ බවටත් නිපුණ බවටත් පත්වේ.

භාවනා කරන පිළිවෙල

අපගේ ප්‍රධාන ඉරියව් සතරෙනි. මේ සතර ඉරියව් සිහියෙන් යුක්තව කිරීම මේ භාවනාවයි.[2]

ගමන් කිරීම
සිටගෙන සිටීම
හිඳීම
සයනය

ගමන් කරන විට 'ගමන් කරනවා' යනුවෙන් ද සිටින විට 'සිටගෙන සිටිනවා' යනුවෙන් ද හිඳින විට 'හිඳිනවා' යනුවෙන් ද නිදාගෙන සිටින විට 'නිදනවා' යනුවෙන් ද ඒ ඒ ඉරියව් මෙනෙහි කරමින් සිටීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

හිඳගෙන හෝ හිටගෙන වෙන වැඩක නියැලී සිටින විට මේ අභ්‍යාසය කිරීමට පුලුවන් කමක් නැත. එබැවින් කටයුත්තක නැතිව සිටින අවස්ථාවක මේ භාවනාවේ යෙදිය හැකිය. හිඳගෙන හෝ සිටගෙන සිටින හැම වේලාවකම අප වැඩක යෙදී නොසිටී නිදසුනක් වශයෙන්: බසයක් එනතුරු සිටීම, පාසලට හෝ කාර්යාලයට හෝ පයින් ගමන් කරන අවස්ථාවන් ගත හැකිය. මෙවැනි අවස්ථාවල මේ අභ්‍යාසයේ යෙදිය හැකිය.

භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හි පුහුණුව ලබන්නන් එහිදී හැම අවස්ථාවේම මේ භාවනාවේ යොදවනු ලැබේ. මෙය පළමුවෙන්ම පටන්ගන්න නුහුරු වැඩක් සේ පෙනේ. එබැවින් ආධුනිකයා

---

2. මහාසති.විප්. පිටු 72, වතු.සති. පිටු 123, කම්.විහා.පිටු 59, සති.විපස්. පිටු 37
3. මහාසති. විප්. පිටු 72

එහි ස්ථාන පවත්වා ගැනීමට අපොහොසත් වේ.[4] කම්මැලිකම ද නොදැනුවත්වම වෙනත් කල්පනා ඇතිවීම ද සිදුවේ. පසුබට නොවනු. පුරුදු වූ පසු සුවපේසකට හැකිවන්නේය. අපහට දෙපා කල දෙපයින් ගමන් කිරීමට අපහසුය. එය පුහුණු වූ පසු පහසු කාර්යයකි. එමෙන්ම භාවනා කර්ම ආරම්භයේදී ඇතිවන අපහසුකම් නිසා අධෛර්ය නොවිය යුතුය.

සිත නිතර වෙනතක යන්නේ නම් මේ පුහුණුව කර බලන්න.

අප සිටගෙන සිටින විට බිම හා හැපීම සිදුවන්නේ පාදයේ පතුල් ප්‍රදේශයයි. ශරීරයේ මුලු බරම ඒ මත වැටේ. හිඳගෙන සිටින විට තුනටියෙන් පහළ කොටස් බිම හා හැපීම සිදුවේ. උඩු අතට නිදා සිටින විට හිසෙහි පසු කොටසත් පිටත් පාවල පසු කොටස් ආදිය හැපීම සිදුවේ.

මෙම හැපීමත් එක්කොට ඉරියව් මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත් දිවීම නතර වේ.[5] එය කරනුයේ මෙසේය. සිටගෙන සිටින විට යටිපතුල්වලට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් සිතා සිටින ඉරියව්ව සඳහා 'සිටිනවා' යනුවෙන් මාරුවෙන් මාරුවට 'හැපෙනවා....... සිටිනවා' 'හැපෙනවා........ සිටිනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි.

හිඳගෙන සිටින විට හැපීම් ස්ථාන රාශියක් යෙදෙන බැවින් වරකට එක් ස්ථානය බැගින් ගෙන 'හැපෙනවා......හිඳිනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කළ හැකිය. නිදාගෙන සිටින විට 'හැපෙනවා.......හිඳිනවා' පළමුවෙන් හිසත් දෙවනුව පිට ඊළඟට පිටිපස ප්‍රදේශය, පාවල කෙණ්ඩා, විලුඹේ පසු කොටස ආදිය හැපෙන ස්ථාන සඳහා යොදාගත හැකිය. මෙසේ හිසේ පටන් පා දක්වා ගොස් නැවත හිස පටන් පෙරසේම 'හැපෙනවා......නිදනවා' යනාදි වශයෙන් මෙනෙහි කළ හැකිය.

---

4. සති.විපස්. පිටු 95
5. බෞද්ධ භා. පිටු 263

සැලකිය යුත්තක්.

උදරයේ චලනය ඇසුරින් යට දැක්වූ භාවනා ක්‍රමයේදී මෙන් මෙහිදීත් දැනෙන වේදනා, කල්පනා, හිරිවැටීම් ආදිය සැලකිල්ලට ගනිමින් ඒවා පහළ වනවිට ඒ ඒ වෙලාවන්හිම මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු බව සිහිකටයුතුයි.

හැපීම් ස්ථානයන් පිළිබඳ විශේෂ අවස්ථාවක් :

(9 රූපය බලන්න)

මෙම ක්‍රමය පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනා ක්‍රමය අප්‍රකට උදවිය සඳහා ද භාවිතාවේ යෙදේ.[6] එම ක්‍රමය අපහසු අය සඳහා ද බෙහෙවින් ඵල සහිතය.

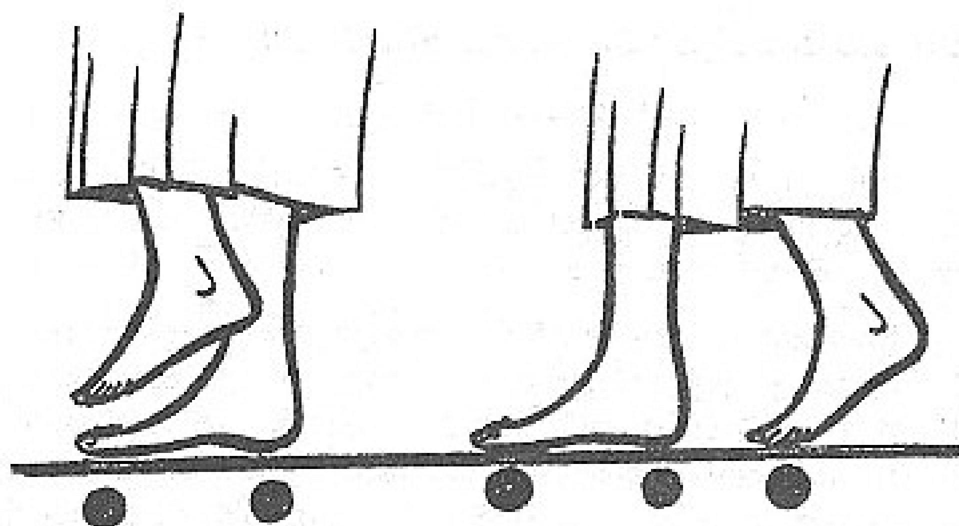
'හැපෙනවා.......හැපෙනවා' යනුවෙන් වම් පයේ බාහුවේ පිට පිටි පතුල් දක්වාත් අනතුරුව දකුණු බාහුව පිට දකුණු පිටි පතුල දක්වාත් ඒ ඒ ස්ථාන මෙනෙහි කළ හැකිය. ඒ මෙසේය. පළමුකොට වම් බාහුවට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් එක් වතාවක් සිතන්න. හැපෙනවා යනුවෙන් මේ අවස්ථාවේදී සැළකිල්ලට ගනුයේ සිත ඒ ස්ථානයේ ස්පර්ශ වීමයි. දෙවනුව වම් වැලමිටට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් එක් වතාවක් සිතා වම් සට්ටමට සිත යවා පෙරමෙන්ම 'හැපෙනවා' යනුවෙන් සිතා වම් දණහිසට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් සිතා වම් පිටි පතුලට සිත යවා 'හැපෙනවා'. කියා සිතන්න. එසේ අවසන්වූ සැනින් දකුණු අතේ බාහුවට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් එක වතාවක් සිතා දකුණු වැලමිට, දකුණු සට්ටම, දකුණු දණහිස, දකුණු පිටි පතුල් පිළිවෙලින් වම් අංශයට කිවූ පරිදි 'හැපෙනවා........ හැපෙනවා.........' යනුවෙන් සිතමින් ඉහළ සිට පහළට සිත ගෙනෙන්න. වරෙක වම් අංශයත් වරෙක දකුණු අංශයත් මෙසේ මාරුකරමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.

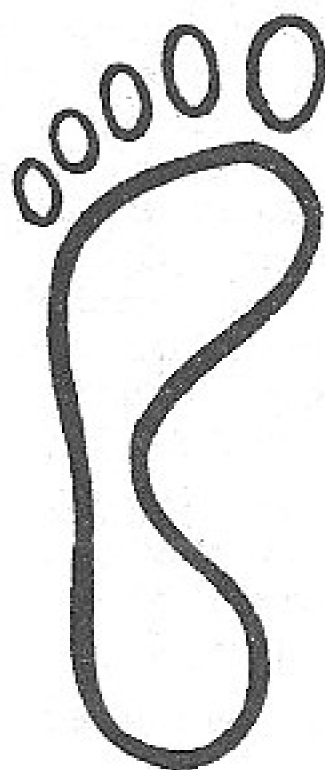
මෙහිදී කෙරෙනුයේ හිඳීමේ ඉරියව්ව පිළිබඳ විශේෂ කොට බැලීමකි. හිඳිනවා යනු කුමක් ද? සෘජුව පවත්නාවූ ශරීරයේ ආකාරය විකාර කොට නමා දැක්වීමට අප හිඳිනවා යයි කියමු. පරමාර්ථ වශයෙන් හිඳින්නාවූ ශරීරයක් නැත.

---

6. බෞද්ධ භා. පිටු 263, සමථ විපස්.පිටු 15

සක්මන් භාවනාව





ගමන් කරන විට ගමන් කරමියි දැනගැනීම මෙහිදී පුහුණු කටයුතුයි.[7] 'ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති' යනුවෙන් එය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වේ.[8] ගමන් කිරීමේ පාදයක සම්පූර්ණ ක්‍රියාව සැලකිල්ලට ගනිමින් මෙය අවස්ථා කීපයකට දියුණු කළ හැකිය.[9]

අපේ පාදය බිම ස්පර්ශ වන කොටස රූපයේ දැක්වේ. නෙත පාදයක් සිමෙන්ති බිමක තැබූ විට ඒ දත හැකිය. එම යටිපතුල් කොටස බිමත් සමග හැපීම හේතුකොටගෙන අපට දැනීමක් ඇතිවේ. පලසක පා තැබූ විට උණුසුම් පහසක් ද සිමෙන්ති බිමක තැබූවිට සීතල ගතියක් ද ගල් බොරළු බිමක තැබූවිට අපහසු ගතියක් ද දැනේ. යටිපතුල සමග ගැටෙන ද්‍රව්‍යයේ විවිධත්වය නිසා අපේ දැනීම ද විවිධ වෙයි. එකී දැට අනුරූප වෙයි. භාවනා යෝගීන්ට සක්මන් මළු සියුම් වැලි ඝනකමට අතුරා පිළියෙල කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. එය සක්මන් භාවනාව සඳහා මැනවි. එසේ වුවත් ඉතා රළු නැති විෂම නැති ස්ථාන වුව ද මේ සඳහා උචිතය. ගෙයි මිදුල සිමෙන්ති පොළොව ආදි ස්ථාන යොදාගත හැකිය.[10] එක් වරකට පැය භාගයක් පමණ සක්මන් කිරීම සෑහේ.

පළමුවන අවස්ථාව :

දකුණු පය ඔසවා ඉදිරියට තබා බිම තබන විට 'දකුණ' යනුවෙන් සිතන්න. වම්පස ඔසවා ඉදිරියට යවා තබන අවස්ථාවේ පොළොවෙහි ගැටෙත්ම 'වම' යනුවෙන් සිතන්න. මෙසේ 'වම, දකුණ, වම, දකුණ.........' ආදි වශයෙන් පියවරෙන් පියවර සිහියෙන් යුක්තව ගමන් කිරීම මෙම සක්මන් භාවනාවේ මුල් අවස්ථාවයි.

මෙසේ අඩි 30 ක් හෝ 40 ක් පමණ ඉදිරියට සක්මන්

---

7. චතු.සති.පිටු 123
8. මජ්ඣිම නිකාය සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. (10) පිටු 135
9. බෞද්ධ භා. පිටු 224, සති.භාව. පිටු 35
10. කම්.විභා.පිටු 130

කරන්න.[11] එසේ දුරක් යා නොහැකි ස්ථානවලදී ඊට අඩු දුරක් යොදා ගන්නාට වරදක් නැත. එසේ ඉතා කෙටි දුරක් යොදා ගත්විට නිතරම හැරෙන්නටත් නැමී වෙන්නටත් සිදුවන නිසා ඉතා කෙටිදුර යොදා ගැනීම ද උචිත නොවේ.

මෙසේ අඩි 30 ක පමණ දුර සක්මන් කොට 'නවතිනවා, නවතිනවා' යනුවෙන් සිතමින් නවතින්න. දැන් සිටිනවා, සිටිනවා, යනුවෙන් සිතමින් ස්වල්ප වේලාවක් නැවතී සිට 'හැරෙනවා, හැරෙනවා' යනුවෙන් සිතමින් ආපසු හැරී 'සිටිනවා, සිටිනවා' යනුවෙන් සිතමින් ස්වල්ප වේලාවක් සිටින්න. වැඩි වේලාවක් සිටගෙන නොසිටිය යුතුය. දැන් නැවත 'වම, දකුණ...... වම, දකුණ.........වම, දකුණ...........' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මනෙහි යෙදෙන්න..

අපහසුකම්:

සමහරුනට මෙසේ ටික වේලාවක් භාවනා කරගෙන යනවිට නොදැනුවත්වම වම, දකුණ, මාරුවී සිතෙන බව කියයි. නැතිනම් නොදැනුවත්වම ටික දුරක්, වෙන කල්පනාවකින් ගොස් ඇති බව කල්පනා වෙයි. සිතට මෙයින් දුවයක් ලැබෙන තුරු භාවනා කිරීමෙන් මේ තත්වය මගහරවා ගතහැකිය. නව සමහරෙකුට නිවැරදිව වම දකුණ යනුවෙන් සිතමින් භාවනා කළ හැකි අතර සින් දිවීම් ද ඒ අතර වන බව කියයි. මෙහිදී සක්මන් කිරීම ඉක්මන් කිරීමෙන් මෙය මගහරවා ගතහැකිය. නැතිනම් ඊළඟ අභ්‍යාසය පුරුදු කරනු.

දෙවැනි අවස්ථාව :

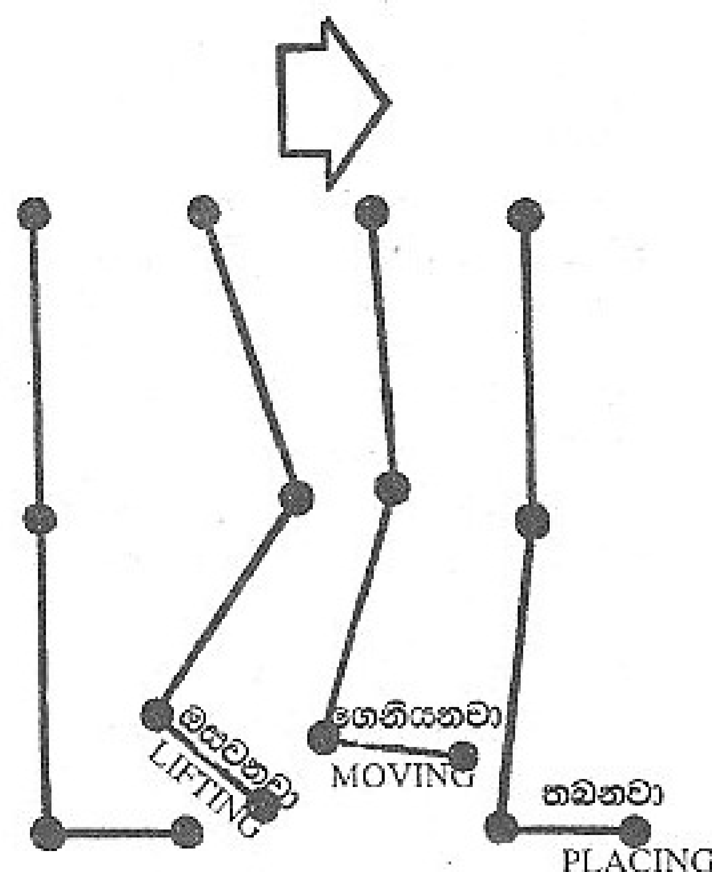
පැම පියවරක්ම නිවැරදිව සිතමින් භාවනා කළ හැකිනම් මේ දෙවැනි අභ්‍යාසය පුරුදු කරන්නේ නම් මැනවි.

වම, දකුණ යනුවෙන් සිතීම අතහැර සක්මන් කිරීමේ වේගය මඳක් අඩුකොට පය ඔසවන විට 'ඔසවනවා' යනුවෙන් ද තබන විට 'තබනවා' යනුවෙන් ද සිතමින් සක්මන් කළ යුතුයි. පයේ එසවීමත් තැබීමත් යන අවස්ථා දෙකම මෙහිදී සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.

11. කම්.විභා.සිටු 130

ඔසවනවා, තබනවා යනුවෙන් වහ වහා සිතමින් නොයා යුතුයි. නිවැරදිවත් පහසුවෙනුත් කළ හැකි වේගය තමන් විසින්ම විමසා බැලිය යුතුය. ඔසවනවා, තබනවා යනුවෙන් සිතීමට පෙර පාද ක්‍රියා කරනු දැනේ නම් එයින් හැඟෙන්නේ ඉක්මනින් සක්මන් කරන බවයි. වේගය අඩු කරනු. ඔසවනවා තබනවා යනුවෙන් නිවැරදිව සිතන අතර වෙනත් කල්පනාවත් සමගින් කළ හැකිනම් ගමන් කරන වේගය ඉතා අඩුය. මඳක් ඉක්මනින් සක්මන් කරනු.

තෙවන අවස්ථාව



THE THREE-PART WALKING
(MEDITATION IN THE WORLD OF ACTION කෘති ග්‍රන්ථයෙනි)

දෙවැනි අවස්ථාව හොඳාකාරව පුහුණු වූ පසුවම මෙම අවස්ථාව අභ්‍යාස කිරීමට යායුතුයි. සක්මන ඉතා සෙමින් කරමින් පාදයේ අවස්ථා තුනක් ගනිමින්,

'ඔසවනවා......... ගෙනියනවා.........තබනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. සක්මන් වේගය පෙරදී මෙන් තමන් විසින්ම විමසා සිත වඩාත් සන්සුන්වන පරිදි යොදාගැනීම මැනවි. මේ අවස්ථාවේ කයත් ඉතා සන්සුන් වන අතර සිත වඩා සමාධිගත වේ. එහි නැවත නැවත යෙදීමෙන් ප්‍රගුණ කරගත යුතුය.

ශාරීරික චලනවල මනා සංවේදිතාවක් ඇති අය හෝ සමාධිය ප්‍රබලවීම නිසා සුලු චලන පවා දැනෙන අය මතු කියැවෙන ක්‍රම අනුගමනය කිරීම මැනවි. නමුත් සක්මන් භාවනාව සඳහා ඉහත අවස්ථා තුන පමණක් වුව ද සෑහේ.

විශේෂ අවස්ථාව :

අප ගමන් කරන විට පය එසවීමේදී පළමුකොට එසවෙන්නේ විලුඹ ප්‍රදේශයයි. හෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරන අවස්ථාවල විමසා බලන්න. විලුඹ බිම හා ස්පර්ශයෙන් මිදුණු පසු ඇඟිලිවලට ආසන්න යටිපතුල් කොටසක් අවසානයේ ඇඟිලිත් බිම හා ස්පර්ශයෙන් මිදේ. මෙසේ පා ඉදිරියට ගෙන තබන විටත් පරීක්ෂා කරන්න.

එසවීමේත් තැබීමේත් ක්‍රියා අතර සිදුවන සෑම චලන අවස්ථාවක්ම සැලකිල්ලට ගනිමින් මෙම අභ්‍යාසය කළ හැකිය. ඒ මෙසේයි :

'ලිහිල් කරනවා....... ඔසවනවා....... ගෙනියනවා......... පහත් කරනවා........... තබනවා........... බරකරනවා' යනුවෙනි.[12]

මෙය ඉතා සෙමින් ද ඉවසිල්ලෙන් ද කළ යුතු අභ්‍යාස ක්‍රමයෙකි. සිතේ තැන්පත් ගතියක් නැති උදවිය විසින් මේ සඳහා මහන්සි නොගත යුතුය. වයස්ගත උදවියත්, රෝගී දුබල උදවියත් ඇවිදීමට අපහසු උදවියත් මෙම අභ්‍යාසය පුහුණු කිරීමට නොයන්නේ නම් මැනවි.

12. සති.විපස්.පිටු 42

තායිලන්තයේ අවස්ථා 8 ක් පෙන්නුම් කෙරෙන සක්මන් භාවනාවක් සමතර භාවනා මධ්‍යස්ථානවල පුහුණු කරවනු ලැබේ.[13]

සක්මන් භාවනාව කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු

1. හිස කඳ සෘජුව පවත්වාගත යුතුය.
2. සාමාන්‍ය ගමනකදී මෙන් අත් පද්දමින් සක්මන් නොකළ යුතුයි.
3. අත් දෙක නමා පපුව ඉදිරියෙන් බැඳගෙන සක්මන් නොකළ යුතුයි.
4. අත් පහතට දමා ඇඟිලි හරියෙන් එකට අල්ලා ගැනීම මැනවි.
5. අත් දෙක පිටුපසට කොට එකට අල්ලා ගැනීම ද එතරම් උචිත නොවේ.
6. දෑස් පියාගෙන සක්මන් නොකළ යුතුයි.
7. අඩි 4 ක් හෝ 5 ක් පමණ ඉදිරියෙන් බිම දෙස බලා සක්මන් කිරීම මැනවි. හිස පහත් නොකළ යුතුයි.
8. පය ඔසවා තැබීමේදී ඔසවනවා යැයි නුවුමනා පරිදි අමුතුවෙන් නොඑසවිය යුතුයි. සාමාන්‍ය ගමනකදී පය ඔසවන ප්‍රමාණයට සෑහේ. කොක්කු ගමන් කරන්නාක් මෙන් අනවශ්‍ය ලෙස පය එසවීම නුසුදුසුය.
9. පියවර මනින්නාක් මෙන් එක් පාදයක ඇඟිලිවලට ස්පර්ශ වන පරිදි අනෙක් පයේ විලුඹුව තබමින් සක්මන් නොකළ යුතුයි.
10. බොහෝ ඉක්මනින් ද සක්මන් නොකළ යුතුයි.

---

13. Insight Meditation, Sobhana Dhammasuddhi Thero

සක්මන් භාවනාවේ විශිෂ්ඨ ආනිසංශයෝ වෙත්

ගමන් පහසුව ඇතිවෙයි

වීර්යය ඇතිවෙයි

අල්පාබාධ වෙයි

නිරෝගී වෙයි

සමාධිය බොහෝ වෙලා පවතියි.[14]

---

14. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, පණ්ඩිත තලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි පිටු 303

දෛනික ක්‍රියාවන් විමසිල්ලෙන් කිරීම මත සිත දියුණු කිරීම

(සතිසම්පජඤ්ඤය[1])

මෙය ඉතා වටිනා භාවනාවකි. භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හි යෝගීන් විසින් නිරතුරුවම පුහුණු කරනු ලබන්නාවූ මෙය වහා සිත සන්සුන් වීමටත් නුවණ දියුණු කරගැනීමටත් උපකාරී වන්නකි.

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප කරන කටයුතු අවධානයෙන් සහ නුවණින් යුක්තව සිදු කිරීම මෙහි අභ්‍යාස ක්‍රමයයි. යමක් දෙස සෘජුව හෝ හැරී බලන විට ඒ බව සිහිනුවණින් දැන ගැනීම,[2] අත් පා නැමීම්, දිගහැරීම් සිදු කරන විට අත නමනවා, දිගහරිනවා යනුවෙන් දැන ගැනීම[3], හිඳ ගැනීම් නැගිට ගැනීම් ආදියේදී 'හිඳගන්නවා' 'නැගිටිනවා' යනුවෙන් දැනගැනීම, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින පළඳින විට ඒ බව සිහි නුවණින් දැනගැනීම මෙහිදී කළ යුතුයි.

ආහාර ගැනීම, තේ බීම වැනි ක්‍රියාවකදී අත් දිගු කිරීම, ගැනීම ආදිය අවධානයෙන් යුක්තව කිරීම[4] සැපීම, රසවිඳීම ආදිය සිහියෙන් යුක්තවම කළ යුතුයි.[5] සියලු ක්‍රියා දැනීමෙන් යුක්තවම කළ යුතුයි.[6]

---

1. සනි.විපස්. පිටු 63, චතු.සති.පිටු 127-136, සනි.භාව. පිටු 34 සිට අතරින් පතර, භාවනා සඟරාව 1958 පිටු 22
2. සනි.විපස්. පිටු 86
3. එම පිටු 88, කම්.විහා.පිටු 62
4. කම්.විහා.පිටු 92
5. එම
6. එම පිටු 63

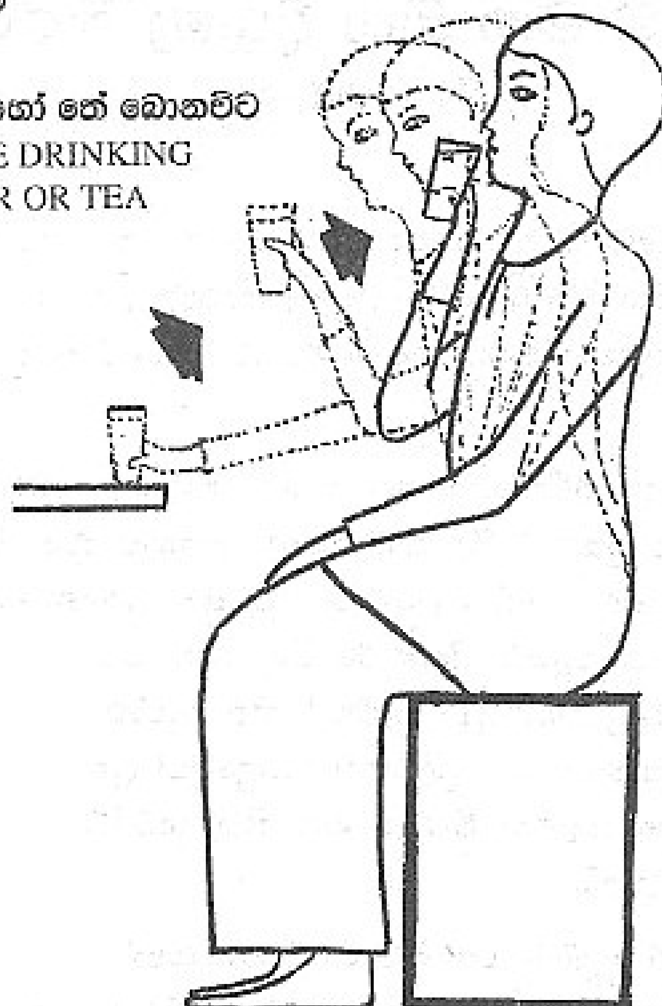
නිදසුන: **සති සම්පජඤ්ඤය (භාවනාව)**

MINDFULNESS AND AWARENESS OF ONE'S ACTIONS

තේ බීම

වතුර හෝ තේ බොනවිට

WHILE DRINKING
WATER OR TEA

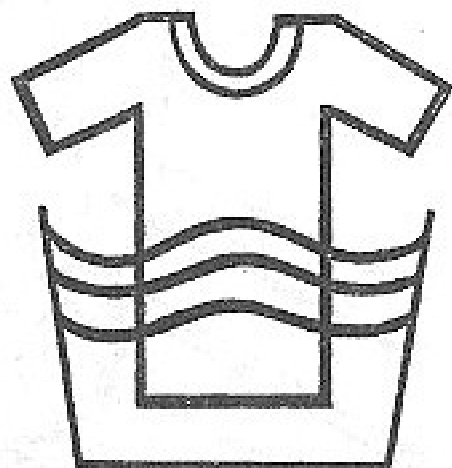


අත ගෙනියනවා....... කෝප්පය අල්ලනවා........... ඔසවනවා.......ඔසවනවා......... මුවට ළංකරනවා......... ඇලකරනවා.......... මුව අරිනවා.......... බොනවා.......... රස දැනෙනවා.......... බොනවා.......... බොනවා.......... ආපසු අත ගෙන යනවා........... කෝප්පය තබනවා.......... අත ගන්නවා.......... යනාදි වශයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවන් සිහියෙන් යුක්තව නුවණින් දැන ගනිමින් කළ යුතුය.

රෙදි සේදීම, පාසල් යාම, හිඳගෙන හිඳීම ආදි සෑම ක්‍රියාවක්ම සිහිනුවණින් කිරීමට උත්සාහ ගතයුතුයි.

බොහෝ දෙනාට පුරුදුව තිබෙන්නේ එක් දෙයක් කරමින් වෙන දෙයක් කල්පනා කිරීමටය. සමහරෙකු ආහාර ටික ගන්නේ ද සතුන් මෙන් මහා කලබලයකිනි. අනෙක් වැඩ ද එසේමය. ඔවුන් සිත්පිත් නැති යන්ත්‍ර සූත්‍රමෙන් වැඩ කරති. ක්‍රියා කරති. ඔවුනට ඉස්පාසුවක් විවේකයක් ඇත්තේම නැත. මුලු ජීවිතයම මෙසේ ගෙවී හමාර වෙයි. වැඩ කිරීමට නොහැකි අබල දුබල කාලේ ඔවුන් දුක් වෙති.

සති සම්පජඤ්ඤය (භාවනාව)
MINDFULNESS AND AWARENESS OF ONE'S ACTIONS



රෙදි සෝදන විට ....
WHILE WASHING CLOTHES



සති
MINDFULNESS

සති සම්පජඤ්ඤය (භාවනා)
MINDFULNESS AND AWARENESS OF ONE'S ACTIONS



හිඳගෙන සිටින විට..
WHILE SITTING

සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයට විශාල ප්‍රයෝජනයක් සැලසේ. ළමුනට තම පාඩමට අවධානය යෙදීමට පහසුවීම, ධාරණ ශක්තිය[7] වැඩිවීම, අනවශ්‍ය වැඩ වල නිරත නොවීම නිසා කාලය ඉතිරි වීම, තම දියුණුව සැලසීම, මේ මගින් සිදුවේ.

පළමුකොට මුහුණ සේදීම, තේ බීම වැනි ක්‍රියාවක් සඳහා සිහිය යොදන්න. ඒ පුහුණු වූ පසු ආහාර ගැනීම, නෑම ආදී

---

7. අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යාව, එස්. ජේ. තෝතානන්ද පිටු 76 .

ක්‍රියාවන් ද එක්කරන්න. පාසලට හෝ තම රැකියා ස්ථානයට පයින් ගමන් කරන කාලය තුළ 'ගමන් කරනවා' යන සිතුවිල්ලෙන් යුක්තව වෙන දෙයක් කල්පනා නොකර යන්න උත්සාහ ගන්න.

මෙසේ එකක් පුහුණු වූ පසු දවසේ සෑම වැඩක්ම වාගේ සිහියෙන් යුක්තව කිරීමට හැකිවෙනු ඇත.

මෙසේ කිරීමෙන් සුළු කලකින් ඔබේ ජීවිතය ප්‍රියජනක එකක් වන බවත් හිනෑම දේකට කලබලවීමක් ඔබ තුළ දක්නට නොලැබෙන බවත් අමතකවීම් අඩුවන බවත් එදිනෙද කටයුතු, පාසල් කටයුතු, කාර්යාලීය කටයුතු, ව්‍යාපාරික කටයුතු පවුලේ කටයුතු, නිරවුල්ව කරගත හැකි බවත් ඔබටම අවබෝධ වෙයි.

ඇතිවිය හැකි අපහසුකම්:

මෙම භාවනා ක්‍රමය ආරම්භ කරන විට එය නුහුරු වැඩක් සේ පෙනෙයි. සිත ඒ ක්‍රියාවෙහි නොසිට අතීතයට හෝ අනාගත කල්පනාවකට යයි. සිහියෙන් කරගෙන යාමේ වටිනාකම නොපෙනීම නිසා මන්දෝත්සාහිකමක් ඇතිවෙයි.

කීප දෙනෙකු සමගින් යම් කටයුත්තක් කරන විටදී මෙම අභ්‍යාසය භාවිත කිරීමට නොහැකි වෙයි.

මෙම භාවනා ක්‍රමය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

අභික්කන්තෙ පටික්කන්තේ සම්පජානකාරි හොති[8]

ඉදිරියට යාම, ආපසු ඒම සිහියෙන් දැන කරන්නේ වෙයි.

අලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානකාරි හෝති[9]

ඉදිරිය බැලීම, අනුදික් බැලීම සිහියෙන් දැන කරන්නේ වෙයි.

සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතේ සම්පජානකාරි හෝති[10]

අත් පා හැකිලීම, දිගහැරීම නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි.

---

8. සති.විපස්. පිටු 85
9. එම පිටු 86
10. එම පිටු 88

සංඝාටි පත්තචීවර ධාරණෙ සම්පජානකාරි හොති
පා සිවුරු දැරීමේදී සිහියෙන් දැන කරන්නේ වෙයි.



අසිතේ - වැළඳීමේදී
පීතෙ - බීමේදී
ඛායිතෙ - හැපීමේදී
සායිතෙ - රස විඳීමේදී
සම්පජානකාරිහොති - සිහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි.[11]

උච්චාර පස්සාව කම්මෙ සම්පජානකාරි හොති-මළමුත්‍ර පහකිරීමේදී සිහියෙන් කරන්නේ වෙයි.

ගතේ - යන විට
ඨිතේ - සිටින විට
නිසින්තේ - හිඳින විට

11. සති. විපස්. පිටු 92

සුත්තේ - නිදා සිටින විට
ජාගරිතේ - නිදිමරන විට
භාසිතේ - කථා කරන විට
තුණ්හිභාවේ - කථා නොකරන විට
සම්පජානකාරිහෝති - නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි.[12]

12. සීන. විපස්. පිටු 94

ශරීරයේ ඇති දෑ සලකමින් සිත දියුණු කිරීම

(කායගතාසති භාවනාව)[1]



---

1 මහා සති.විස්. පිටු 113-163, මහාසති.සු. පිටු 147-156 කම්.සං.පිටු 139-169, විමුම. පිටු 73, සිං.විසුම. පිටු 358-391

මේ ශරීරය නම් මුතු මැණික් මෙන් වටිනා දේවලින් සැදුනක් නොව පිළිකුල් ද්‍රව්‍ය රැසකින් නිර්මිත වූවකි.[2]

මැණික් ගල් ඔබ්බා කරන රන් ඔටුන්න අගී. හිස් කබල්, ඇට සැකිලි, මස්, හිසකෙස්, ආදියෙන් සමන්විත මේ ශරීරය කෙසේ නම් අගී ද? මුහුණෙහි පියරු ආලේප කොට තොල්වල සායම් ගා ඇසේ අඳුන් හා නිය සායම් කොට කනේ කරාබු එල්ලා ගෙල රන් මාල පළන්දා අතෙහි රන් රිදී වළලු පළන්දා දුහුල් පළුපිළියෙන් සරසාගත්ත ද මේ මිනිස් කය නම් නොවටනා දෙයින්ම යුක්තය. නුවණින් කල්පනා කරන්න.

තඹ, පිත්තල, ඇලුමිනියම්, ප්ලාස්ටික්, රිදී, රත්රන්, මුතු මැණික් ආදිය පිළිකුල් දේ යැයි නොකියනු ලැබේ. නොවටනා දේ යයි ද නොකියනු ලැබේ. එයින් අගනා දේ ද සෑදිය හැකිය. වෙළඳසැල්වල විකුණන්නට ද තැබිය හැකිය. එයින් තැනූ දේවල් මිනිස්සු මිළදී ගෙනයත්. එයින් රන් රිදී මුතු මැණික්වල මිල ඉතා ඉහළය. දිළින්දෙකුට ගත නොහැකිය. ඒ තරම්ම ඒ අගනේය.

ශරීරයේ ඇති දෑ බලමු.[3]

කෙස් ය	බඩවැලය
ලොම්ය	අතුනුබහන්ය
නිය පොතුය	නොපැසුණු අහරය
දත්ය	අසුචිය
සමය	පිතය
මස්ය	සෙමය
නහරය	සැරවය
ඇටය	ලේය
ඇට මිදුලුය	ඩහදිය
වකුගඩුවය	මේදය
හෘදයය	කඳුලුය
අක්මාවය	වුරුණු තෙලය
දළඹුවය	කෙලය

2. සති.විපස්. පිටු 96, විදර්. භා. පිටු 88, සන්සුන් සිත පිටු 129
3. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කාතික ලක්ෂණ, තලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි, පිටු 322-332

බඩදිවය ශොටුය
පෙනහලුය සඳ මිදුලුය
මුත්‍රය

මෙහි වටිනා දෙයක් නැත්තේමය. මුදල් පසුම්බියක් හෝ රන් මාලයක් මහ මග වැටී දුටුවහොත් එය ආශාවෙන් ඇහිඳ ගන්නා මිනිසා ඉහතකී ශාරීරික දැයක් මහමග තිබී දුටහොත් ඉවත බලාගන්නේ මන්ද? ඒවා සියල්ල බැහැර කළ යුතුවූ අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍යයෝ වෙත්. මෙකීදෑ සියල්ල එකතු වූ විට හොණ්ඩරයක් පමණ බර වෙයි. මෙය රැකගැනීම සඳහා වසරකට ආහාර ටොන් භාගයක් පමණ බුදිනු ලබයි.

ශරීරය ගැන 1850 දී පමණ රචිත සින්දුවක්[4] (දෙතිස් කුණප සින්දුව)

මෙන්න සුදනනේ - අසනුය
බින්න නැත අනේ
ඇත්ත මුනි බණේ - බලනුය
පෙන්නු සැටි දැනේ.

කේස ලෝම නියද දත්ද
සම් මස් හා නහර ඇටද
ඇට මිදුලු ද වකුගඩුවද
හද මස අක්මා කුණපද

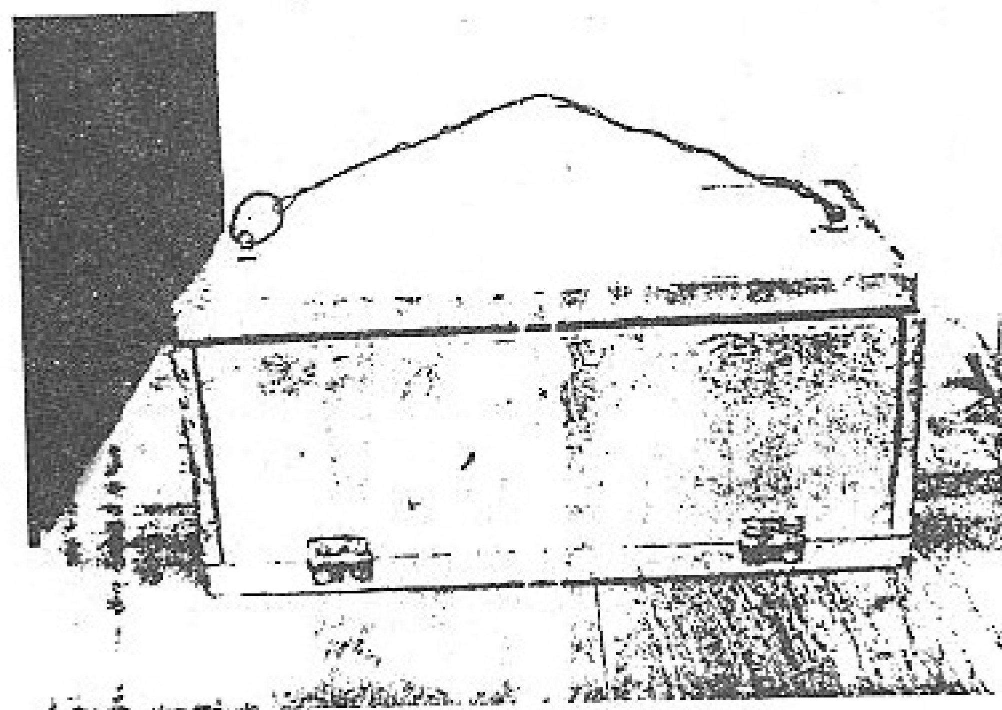
නිතර කය තුලේ - මෙම කුණු
වැතිර සැම වෙලේ
සිරුර මළ කැලේ - යු කල
ගොදුර බලු රැලේ

රන් රිදියෙන් සැදුනෙත් නැත
මුතු මැණිකෙන් සැදුනෙත් නැත
පබලුවකින් සැදුනෙත් නැත
දෙතිස් කුණෙන් පිඩුවිය ගත

4. දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1986 පිටු 22

මහනුවර කෞතුකාගාරයෙන් භාවනා පෙට්ටියක්

1889 දී කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ පරණ කුරු කෝරලේ එල්. බී. කොබ්බෑකඩුව රටේ මහත්මයා විසින් සාදවා මහනුවර ජාතික කෞතුකාගාරයට පරිත්‍යාග කරන ලද දෙතිස් කුණපය අරභයා භාවනා කිරීමට සකස්කරන ලද ලාකිරි වැඩ 32 කින් සමන්විත හකුලා ගෙනයා හැකි භාවනා පෙට්ටියක්. (අංක ×. 496.38 මහනුවර කෞතුකාගාරය)



හැකිලූ විට එහි ප්‍රමාණය: දිග 9" × උස $3\frac{1}{2}$" × පළල 5"



දිග හැරි විට පෙනුම

(මහනුවර ජාතික කෞතුකාගාර අධිකාරි සෙනරත් පනාවැන්න මහතා විසින් විස්තර සපයන ලදී.) 1986.10.30

කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි හිමියන් විසින් 'ශරීරයේ හැටි' පිළිබඳව රචිත කවි පන්තියක්.[5]

ඇව්දින මළකුණ

දින දින මේ කය මරු වෙත යනකල
නොතිබෙයි මේ රුව රෝගෙන් මැඩකල
වැනසෙයි මේ සැප ජරමර ඇතිකල
බලවයි සිහිකර මෙහි ඇති පිළිකුල

කුණු ගොඩවල් දෙතිසක් මෙහි ඇත්තේ
තෙත් සමකින් ඒ සැම වැසී ඇත්තේ
ඇතුළත හැරුනොත් පිටතට පැත්තේ
දණ්ඩක් ගෙන රැකුමට වෙයි සත්තේ

පිටතින් පෙනෙනා ඔපයට රැවටෙති
ඇතුළත පිරී ඇති කුණු පයො නොපෙනෙති
සමකින් ඒ සැම කුණුගොඩ වැසීඇති
ඇතිතතු දකිනා සැමටම වැඩවෙති

මළමිනියක් ලෙස මෙය මට පෙනෙනා
ඇව්දින මළකුණ මෙන් මෙය දකිනා
කුණු වී ගිය වනයක් ලෙස පෙනෙනා
ඇයි මේ කුණු කයකට ලොබ කරනා

තුන් සියයක් ඇට මතුපිට නැඟුනේ
නවසියයක් නහරින් එය වෙළුනේ
මස් හා ලේ ගල්වා එය සැදුනේ
කුණුපයො දෙතිසක් සැම තැන පිරුනේ

මේ සැම කුණු ගොඩ සමකින් වැසිලා
දොරටු නවයක් ඇති මෙහි තැනිලා
ඇතුළත කැත කුණු යනි පිට වීලා
බලවයි මේ ගෙය කරවපු ලීලා

---

5. බුදුසරණ පත්‍රය (1986.02.24) අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි හිමි

සිත නිසා මේ කය තිති හැසිරෙන්නේ
නූලෙන් රූකඩ නටවන වැන්නේ
මේ කුණු කයකට තොප රැවටෙන්නේ
නරයෙක් මෙහි නැත කුණු කය හැරුනේ

සිත මේ නගරෙට අධිපති වේලූ
උන්ගේ අණසක මෙහි රජ කෙරෙලූ
රජ නැතිදා මෙය වැඩකට නැතිලූ
එදිනට හෝනා බලියක් වේලූ

ලොව ඇති මේ මහ කුණපය බලලා
දෙතිසක් කුණපයො ගැන සිහිකරලා
සැමවිට සිහි නුවණින් විමසාලා
පැමිණෙව් නිවනට ලෝබය දුරලා

මෙසේ ශරීරයේ ඇති දෑ පිළිබඳව නිතර මෙනෙහි කිරීමෙන් මේ භාවනාව කළහැකි වෙයි.

ධාතු මනසිකාරය[1] අනුසාරයෙන් සිත දියුණු කිරීම

මහාධාතු හතර

FOUR MATERIAL ELEMENTS



පඨවි

ELEMENT OF EARTH

තේජෝ

ELEMENTS OF HEAT

ආපෝ

ELEMENT WATER

වායෝ

ELEMENT OF WIND

1. විමුම. පිටු 78, සිං. විසුම. පිටු 504, කම්.විභා.පිටු 64, සති.විපස්.පිටු 101 ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, තලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි, පිටු 177, භාවනා සඟරාව 1958, පිටු 23

ශරීරය භෞතික තත්ත්ව හතරකින් සමන්විතය.[2] ඝන, ද්‍රව, වායු, හා තාපය වශයෙනි.

ඝන (පඨවි) : ඇට, නහර, මස්, කෙස්, නියපොතු ආදි දේ

ද්‍රව (ආපෝ) : ලේ, දහඩිය, කඳුළු, මුත්‍ර ආදි දේ

වායු (වායෝ) : පෙනහලු, බඩවැල් ආදියෙහි අභ්‍යන්තරයෙහි

තාප (තේජෝ) : ශරීරයේ පවත්නාවූ උණුසුම

මෙම පඨවි, ආපෝ, වායෝ, තේජෝ යන හතර මහාභූත වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවාට මහාභූත යයි කියනු ලබන්නේ විශාල වශයෙන් ඒවා ලොවෙහි පවත්නා බැවිනි. මුලු විශ්වයම සෑදී ඇත්තේ මෙයිනි.[3] මහ පොළොව, මහ මුහුද, වායු ගෝලය විශාල ලෙස පැතිරී පැවතුන ද ඒවා තනි දේවල් නොව මහාභූත ඒකරාශි වීමෙන් සෑදුන ඒවා වෙයි.

අභිධර්ම ක්‍රමයේ හැටියට මේ ධාතූන් තනිතනිව පවත්නාවූ දේවල් නොවේ.[4] එනම් අප ඝන (පඨවි) වශයෙන් හඳුන්වන දෙයෙහි ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන අනිත් ධාතූන් ද පවතී. ඒ අනුව පඨවි යනු 'ඝන දෙය' නොව 'ඝන ස්වභාවයයි'. ආපෝ යනු 'ද්‍රවයක්' නොව 'ඇලෙන (බන්ධන) ස්වභාවයයි' මේ අනුසාරයෙන් එක් දෙයෙහි මේ ධාතූන් හතරම පවත්නා බව පෙන්නුම් කළ හැකිය.

යකඩයක් ගැන සිතන්න. එහි ඇත්තේ ඒකරාශිවූ යකඩ අංශූන්ය. එහි ඇති තද බව පඨවි වේ. එම අංශූන් විසිරී යා නොදී එකට බැඳී ඇත්තේ ආපෝ ධාතුවේ බලයෙනි. යකඩයක් ඇල්ලූවිට සීතලක් හෝ උණුසුමක් දැනෙන්නේ එහි ඇති තේජෝ ධාතුව නිසාය. යකඩවලට වඩා රන් ඝනත්වයෙන් වැඩිය. එනම් එකම බරක යකඩවල පරිමාව වැඩිය. පරිමාව වැඩිවන්නේ අංශූන් අතර පරතරය වැඩි බැවිනි. එකට බැඳීමට විරුද්ධව

2. චතුරාර්‍ය සත්‍යය, රේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල නාහිමි, පිටු 49
3. කම්.විභා. පිටු 38
4. අභිධර්ම මාර්ගය, චන්ද්‍රවිමල නාහිමි, පිටු 22, මහායති, විස්. පිටු 164, මහාසතිසූ. පිටු 156

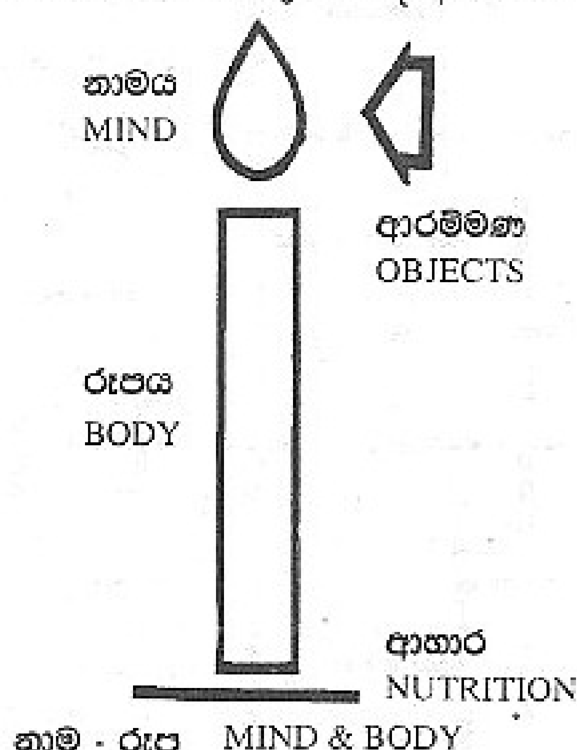
මේ තෙරපුම (විස්තරණය) වායෝ ධාතුවයි. වාතය නොවේ. 'විස්තරණ ස්වභාවයයි'.

මේ නයින් බලනවිට යකඩයේ පඨවි පමණක් නොව ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ආදී අනිත් ධාතු තුනත් ඇති බව නිදර්ශනය කළ හැකිය.

ජලය (ද්‍රව) ආපෝ ධාතු යැයි යට සඳහන් වුණි. නමුත් එහි ද පඨවි ආදී අනෙක් ධාතූන් ද පවතී. ජලයට අත දැමූවිට සීසිලසක් හෝ උණුසුමක් දැනේ. එයින් ජලයෙහි තේජෝ ධාතුව ඇති බව නම් පහසුවෙන්ම තේරුම් ගත හැකිය. අනෙක් ධාතූන් ගැන ද විමසන්න.

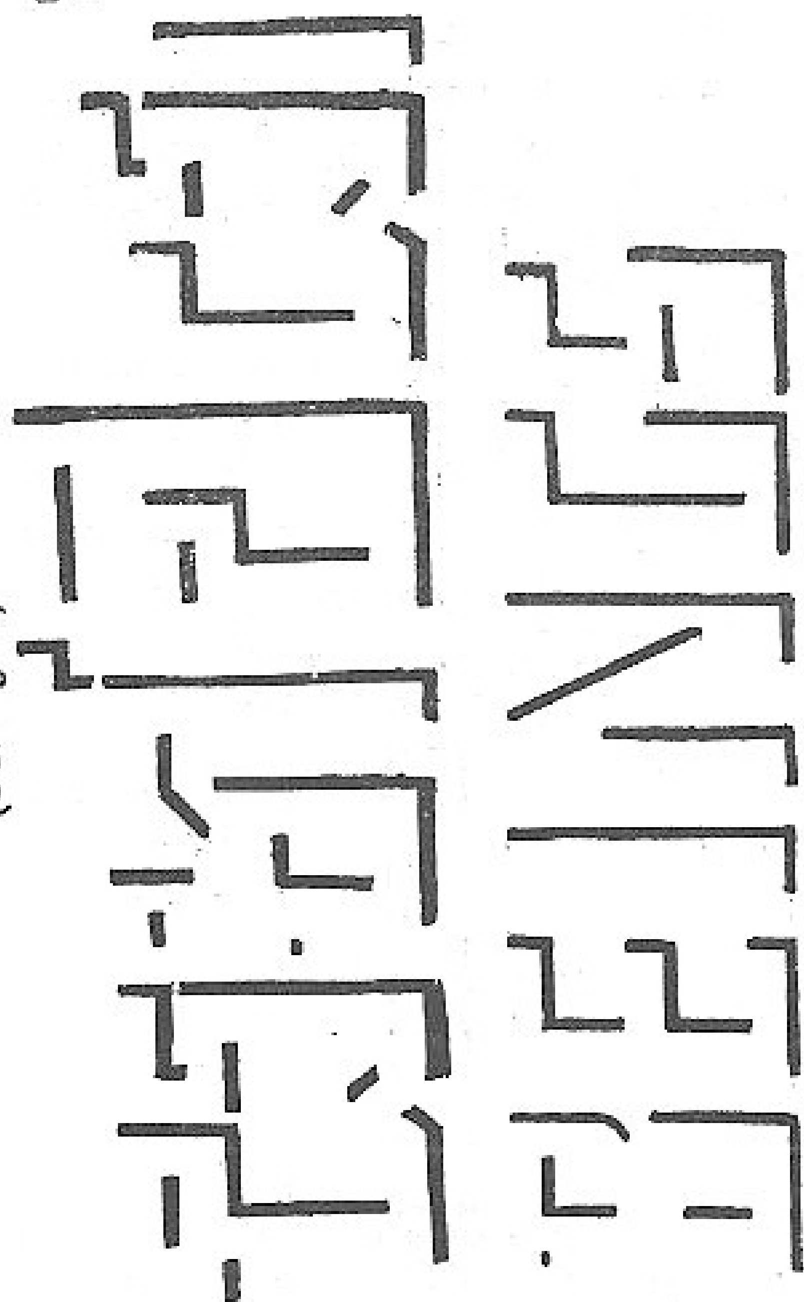
වායෝ ධාතු වශයෙන් සූත්‍රාන්ත ක්‍රමයෙන් පෙන්වා දෙන වාතයෙහි ද සීසිලසක් හෝ උණුසුමක් ඇති හෙයින් තේජෝ ධාතුව ද ඇති බව හැඟෙයි. අනෙක් ධාතූන් ගැන ද විමසන්න.

මෙසේම තේජෝ ධාතුවෙහි ද අනෙක් ධාතු පවතියි. ඝන



හෝ ද්‍රව හෝ වායුවක් නැති තැනක උණුසුමක් ගැන කථාකළ නොහැකි බැවිනි.

මේ අනුව එක් දෙයක් තුළ ධාතූන් හතරම පවත්නා බව තේරුම් ගත යුතුයි.



WRONG VIEW
සක්කාය දිට්ඨි
(මිච්ඡා දිට්ඨි)

මෙම ධාතු හතරට දැනුමක් නැත්තේය. ඒවා රූපයෝය. අප ක්‍රියා කරනුයේ නාමය (සිත) නිසාය. එවිට සත්ත්වයා යනු නාම-රූප[5] දෙවගෙකින් සෑදුනෙකි. ඇත්ත වශයෙන්ම නාම, රූප දෙවගය හැර සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නම් නැත.[6]

සත්ත්වයා[7] යනු මායාවකි.[8] සක්කාය දිට්ඨිය[9] නිසා නැති සත්ත්වයෙකු ඇති සැටියට මැවේ. මෙසේ රූපය සෑදි ඇති අන්දම නිතර මෙනෙහි කිරීම ධාතුමනසිකාර භාවනාවයි.

අභිධර්ම ප්‍රදීපිකාවෙහි මිනිස් යන්ත්‍රය හඳුන්වාදී ඇත්තේ මෙසේය.[10]

'මනුෂ්‍යයා යැයි කීවිට රූප දැකීමට ඇස් දෙකකුත් ශබ්ද ඇසීමට කන් දෙකකුත් ගන්ධ දැනීමට නාසයකුත් රස දැනීමට දිවකුත් ස්පර්ශය දැනීමට සමකුත් හිසක් හා අත් පා සහිත කඳක් ඇතිව කථා කිරීම, ඇවිදීම හා නොයෙක් ක්‍රියා කළ හැකි කල්පනා කළ හැකි සිතක් ඇති කෙනෙකි,' යනුවෙනි.

---

5. බුදු.ආග.විද්‍යාව. පිටු 169, චතු.සත්‍ය.පිටු 159
6. චතු.සත්‍ය.පිටු 159, චතු.සති. පිටු 167-178, සප්ත විසුද්ධි ධර්ම, මුනිදාස වීරකෝන්, පිටු 102
7. බුදු.ආග.විද්‍යාව. පිටු 234
8. වෙසක් සිරිසර සඟරාව. 1986 පිටු 35 'ආත්මවාදය මිත්‍යා සංකල්පයක්ද' ලිපිය බලන්න
9. එම පිටු 36, බුදු. ආග. විද්‍යාව. පිටු 212
10. අභි.ප්‍රදී.පිටු 14, අභි.මාර්ග.පිටු 20

භාවනාවක් කලක් පුහුණුවූවන් සඳහා තවදුරටත් සිත දියුණු කිරීම පිණිස යෝග්‍ය භාවනාවක්

(සතිපට්ඨානයේ නීවරණ කාණ්ඩය බලන්න[1])

වරින් වර සිතේ නැගෙන චිත්ත ස්වභාවයන් (චිත්තගති) පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීම මෙම අභ්‍යාසයයි. එහිදී යොදා ගැනෙනුයේ නීවරණ ධර්ම[2] පහයි. සිතේ පවිත්‍රතාව නැති කරන, දුර්වල කරන ධර්මයෝ නීවරණයෝ වෙති. යකඩ හෝ යම් ලෝහයක බැඳෙන මළ එම ලෝහය කා දමන්නාසේ නීවරණ ධර්මයෝ පවිත්‍ර සිත විනාශ කරයි.

රන්කරුවා රන්වල මළහරින්නා සේ බුද්ධිමතා සිතෙහි මළ හැර දැමිය යුතුයි. සිතේ සමාධියක් ඇති කෙනෙකුට වුව ද නීවරණ වරින් වර පහළ විය හැකිය. මෙහිදී ඒවා ගැන අවබෝධයෙන් පසුවෙන අයට ඒවා මගහරවා ලැබූ සමාධිය ශක්තිමත් කරගත හැකිය. නිර්වාණාවබෝධය ද ලැබිය හැකිය. මෙය සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනියේ භාවනාවකි.

සමාධියට හානි පමුණුවන නීවරණ ධර්ම පස :

කාමච්ඡන්දය : ආශාව, ආදරය, ආලය, රාගය, බැඳීම, ඉදුරන් පිනවීමේ කැමැත්ත

ව්‍යාපාදය : තරහ, කෝපය, ක්‍රෝධය, පටිඝය, අසහනය, දොම්නස, බිය

ථිනමිද්ධය : නිදිමත, අලසකම, කම්මැලිකම, උදාසීනගතිය

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච : නොසන්සුන්කම, කලබලවීම, පසුතැවීම

විචිකිච්ඡාව : සැකය, කුකුස, විමතිය, අවිශ්වාසය

යම් විටක කිසියම් නීවරණයක් සිතට නැග ඒ ද එහිදී

---

1. වතු.සති. පිටු 195-203,
2. චත්තාළීසාකාර මහා විපස්සනාව, චන්දවිමල නාහිමි, පිටු 155-208 (නීවරණ ගැන විස්තරයක් සඳහා බලන්න.) විදර්. පිටු 257

මෙනම් නීවරණ ධර්මයක් මා සිත පහළ වී යයි නුවණින් දැන ගතයුතුයි. එවිට එය පහවී සමාධිය ආරක්ෂාවෙයි. එම නීවරණ ධර්ම නැතිවිට ද එය නැතැයි දැනගත යුතුවේ.

සමාධියක් ඇත්තෙකු එම සමාධිය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වාදුන් කදිම ක්‍රමයක් වෙයි. එය මජ්ජිම නිකායේ විතක්ක සංඨාන සූත්‍රයේ[3] දැක්වේ. යම් නීවරණ ධර්මයක් පහළ වූ විට පහත සඳහන් එම ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකිවෙයි.[4] අනුපිළිවෙලින් අනුගමනය කළ යුතුයි.

1. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව හැඟීමක් මෙනෙහි කිරීම.
   (නොහැකි වෙතොත්)
2. එහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම.
   (එයින් ද නොහැකි වෙතොත්)
3. වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කිරීම.
   (නොහැකි වෙතොත්)
4. මූලික හේතුව පිරික්සීම (නොහැකි වෙතොත්)
5. කායික හා මානසික ශක්තිය යොදා එය මැඩ පැවැත්වීම.

---

3. මිනිස් ගැ. පිටු 26
4. එම

භාවනා පුහුණු අයට තවත් සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක්

(බොජ්ජංග භාවනා)

සත්‍යාවබෝධය සඳහා අවශ්‍ය අංගයෝ සත් දෙනෙකි.[5] ඒවා සප්ත බොජ්ජංග[6] වශයෙන් ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වේ. ඒවා නම්:

සති[7]	-	(සිහිය)
ධම්මවිචය	-	(ධර්ම විනිශ්චය)
විරිය[8]	-	(වීර්යය)
පීති	-	(ප්‍රීතිය)
පස්සද්ධි[9]	-	(ප්‍රශ්‍රබ්ධිය)
සමාධි[10]	-	(ඒකග්‍රතාවය)
උපේක්ඛා	-	(මධ්‍යස්ථතාව)

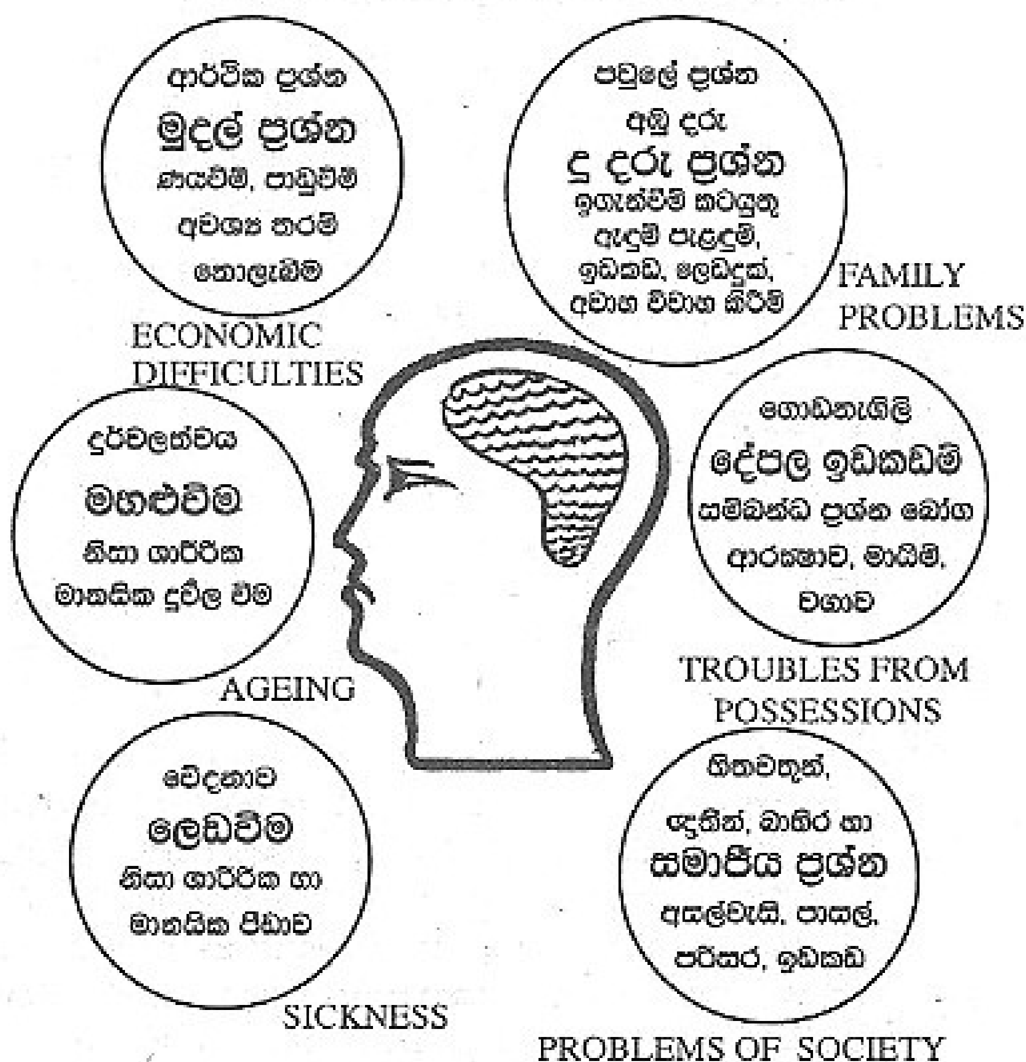
සිතේ මෙම බොජ්ජංගයන් පහළ වෙනවිට ඒ බව දැනීම, යම් බොජ්ජංගයක් නැතිවිට ඒ බව දැනීම සහ එය ඇතිකර ගැනීමට වීර්ය ගැනීම මෙම අභ්‍යාසයේදී පුහුණු කරන ක්‍රමයයි. විස්තර කැමතියන් විසින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ බොජ්ජංග කාණ්ඩය බලන්න.

5. බුදු.ආග.විද්‍යාව. පිටු 350
6. චතු.සති.පිටු 226-232,
7. බලන්න පිටු 189
8. බලන්න පිටු 189
9. බලන්න පිටු 191
10. බලන්න පිටු 188

උපග්‍රන්ථය

දුක්ඛ සත්‍යය

THE TRUTH OF UNSATISFACTORINESS



සැනසිල්ලේ ජීවත්වීමට කැමැති මිනිසාට බාධා පමුණුවන කරදර කරන දේවල් ද නිතැතින්ම පැනනැගීම ස්වභාවිකය. දුක්ඛ සත්‍යය[1] වශයෙන් ප්‍රකට එය අප විසින් පිරිසිදුව දැනගත

1. චතු.සත්‍ය. පිටු 47-94

යුතුය. එහි ප්‍රභේද ප්‍රධාන වශයෙන් කිහිපයකි. සියල්ලම එක් පුද්ගලයෙකු තුළ එක් අවස්ථාවක ක්‍රියාත්මක නොවතුදු වරින් වර ඉන් එකකට හෝ කීපයකට මුහුණ පෑ යුතුමය.

ව්‍යාධිය දුකකි.

ලෙඩ වූ විට එහි සැපක් දක්නට නොලැබේ. එහි ඇත්තේ වේදනාවකි. දුකකි, අසහනයකි. දොම්නසකි. අසතුටකි. ආරෝග්‍ය ශාලාව මේ සඳහා ආදර්ශකයක් වැනිය. එහි සියලු මුහුණු අඳුරුය.

ජීවත්වීමේ බලාපොරොත්තුවට තර්ජනයක් වන ව්‍යාධිය මා කරා නොඑ්වායි පැතිය හැකිමුත් ඒ ඉෂ්ට නොවේ. ලෙඩ වර්ග බොහෝ වෙයි.[2]

මහලුවීම දුකකි.[3]

දුර්වලත්වය මෙහි කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයෙකි. ගතත් සිතත් දෙකම දුර්වල වෙයි. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්ෂය වීමත් දිනෙන් දින දක්නට ලැබෙයි. ඇස් පෙනීම දුර්වල වීමෙන් කන් ඇසීම දුර්වල වීමෙන් අහවන්නෝ සියල්ල අක්‍රිය වන්නට කාලය ළං බවය.

මරණය දුකකි.

සියලු බලාපොරොත්තු, සියලු පැතුම් මරණයෙන් කෙළවර වෙයි. උපන් සියල්ලෝම මේ අවස්ථාවට කවදා හෝ පත්වෙයි. මෙය මඟහැරිය නොහැකිය. අඹු දරුවන්, ගේ දොර වතුපිටි, මිළ මුදල් පමණක් නොව මහත් වෙහෙසීමකින් කලක් තිස්සේම පෝෂණය කළ තම ශරීරය ද අතහරින්නට සිදුවෙයි. එය මහා දුකකි. එබැවින් සියල්ලෝම මරණයෙන් තැති ගනිති. 'සබ්බෙ භායන්ති මච්චුනෝ' යන බුදු වදනින් එය සනාථ වෙයි.

දොම්නස.

නොයෙකුත් කරුණු නිසා දොම්නස උපදී. එය මහත්වූ දුකකි. මෙහි ඉන් කීපයක් සඳහන් වෙයි.

---

2. ත්‍රිපිටකයේ සංජානීක ලක්ෂණ, කලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි, පිටු 309
3. වෙසක් කලාපය 1986, පිටු 21

මුදල් අමාරුකම් නිසා යකෙනෙකුට දොම්නස් උපදී:

ඇති තරම් මුදල් නොමැති වීම, අලාභ පාඩු සිදුවීම, ණය බරින් මිරිකීම නිසා දුක උපදී.

දූ දරු ප්‍රශ්න නිසා දොම්නස උපදී : දරුවන්ට නිසියාකාරව උගැන්වීම, ආහාර පාන, ඇඳුම් පැළඳුම් හා අනිකුත් අවශ්‍ය කරන දේ සැපයීම මහත්සියෙන්ම කළ යුතුය. ඒ ද දුකකි. දරුවන් අකීකරුවීම් ආදිය නිසා මහත්වූ සිත් වේදනා ඇතිවෙයි. කුඩා දරුවනගේ ආරක්ෂාව සැපයීම ද සෝදිසියෙන් සිටීම මහත්වූ බරෙකි. දරු සෙනෙහස නිසා මේ සියල්ල යටපත් කළ ද කිරීමට ඇත්තේත් කරන්නේත් කරදර ගොඩකි. දරුවන්ගේ අනාගතය මව්පියනට බරකි.[4]

දේපළ ඉඩකඩම් නිසා ඇතිවන ප්‍රශ්න හේතුවෙන් දොම්නස උපදී: තමාට කියා නිවසක් නැති නම් ඒ දුකකි. අවශ්‍ය පමණට ඉඩකඩ දේපල නොමැති නම් ඒ ද දුකකි. නිරවුල්ව හිමිකම් නොමැතිකම නිසා හෝ කීප දෙනෙකුට අයිති ඉඩම බෙදා ගැනීමට නොහැකි නිසා අවුරුදු ගණන් නඩු කියා ගැනීමට සිදුවීම මහත් දුකකි.

බාහිර හා සමාජයීය ප්‍රශ්න නිසා දොම්නස උපදී:

පුද්ගලයාට සමාජයෙන් වෙන්වී තනියෙම සිටිය නොහැකිය. එබැවින් ජීවත්වීම සඳහා සමාජය සමග කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. සමාජයේ සිටින්නෝ එකම අදහස් දරණ පුද්ගලයෝ නොවෙත්. විෂම අදහස් නිසා ප්‍රශ්න පැන නගී. පාසලේ ප්‍රශ්න, සේවා ස්ථානයේ ප්‍රශ්න, ගෙදර ප්‍රශ්න, ගමේ ප්‍රශ්න, සමාගමේ ප්‍රශ්න, පන්සලේ ප්‍රශ්න මේ කොයිවාත් ඇතිවන්නේ එබැවිනි. මේ හේතුවෙන් දොම්නස ඇතිවෙයි.

කැමති දේ නොලැබීම නිසා ඇතිවන්නේත් දුකකි.

මනුෂ්‍යයා බොහෝ දේට කැමතිය. එහෙත් ඒ සියල්ල ලැබිය නොහැකිය. මනුෂ්‍යයා ඔහු කැමති දෙයින් ජීවත්වන

4. මිනිස් ගැ. පිටු 31

කාලයේදි ලබාගනුයේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි. අතිකුත් බොහෝ දේ කැමති වුවද ලැබිය නොහැකිය. ලෙඩවීමට අකමැතිය. නිරෝගීයෙන් හැමදාම ජීවත්වීමට කැමතිය. එහෙත් ඒ නොලැබෙයි. වයසට ගොස් ජරා ජීර්ණත්වයට පත්වීම අකමැත්තෙන්ම සිදුවෙයි. මරණය අකමැත්තෙන්ම සිදුවෙයි.

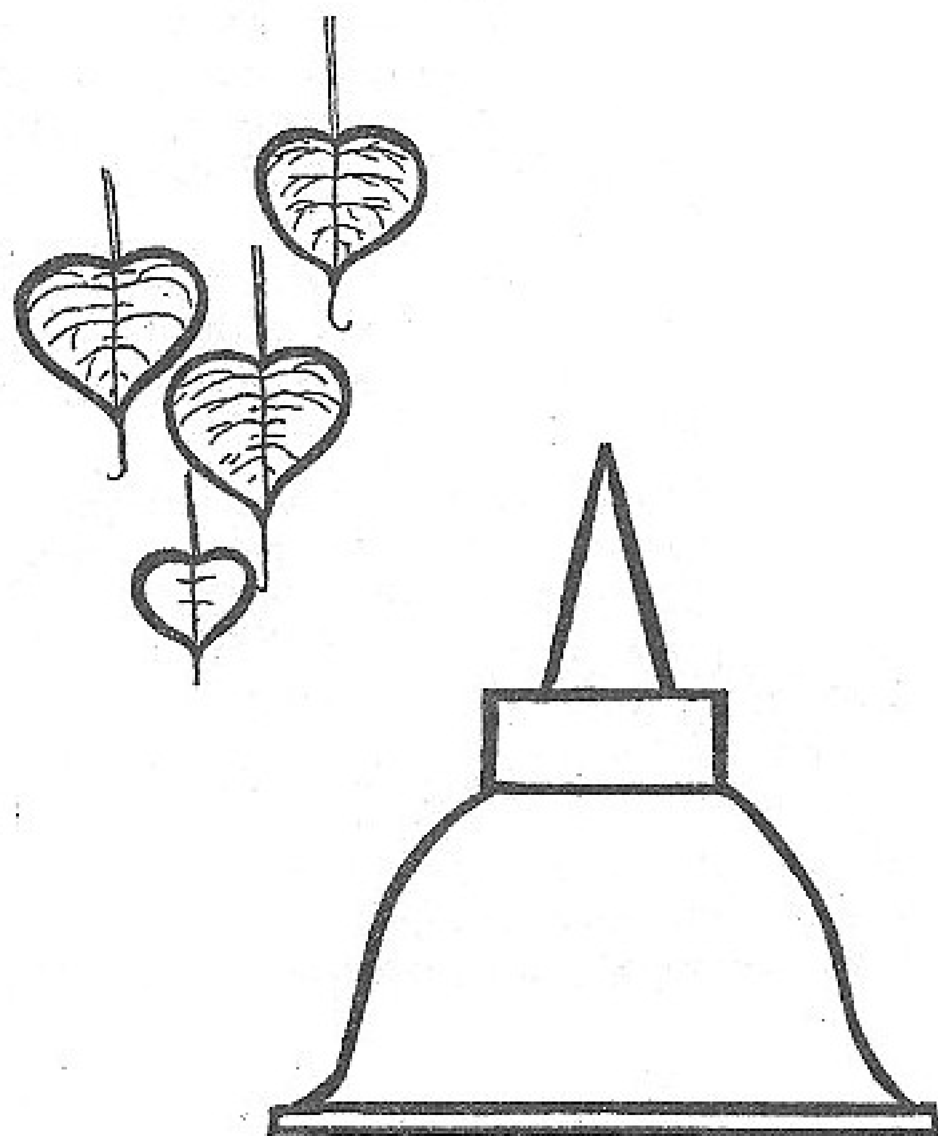
ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ද දුකකි.

තමා ප්‍රියකරන දූදරුවන්ගේ මරණයෙන් විශාල දුකක් හටගනී. වෙනත් ස්ථානයකට යාම නිසා ප්‍රියකළ අයගේ ආශ්‍රය නොලැබීම නිසා ද දුක ඇතිවෙයි.

අප්‍රියයන් හා එක්වීම ද දුකකි.

තම අදහස් හා ගැලපෙන්නැති අයගේ ආශ්‍රය දුකකි.

ශ්‍රද්ධාව



දුකින් නිදහස්වීමට තිබිය යුතු උතුම්ම ධනය නම් ශ්‍රද්ධාවයි.[1] ශ්‍රද්ධාව නම් තුණුරුවන් කෙරෙහි ප්‍රසන්න හැඟීමයි. තුණුරුවන් කෙරෙහි පහන් සිත් ඇත්තාට ලැබෙන ධනය මිළ කළ නොහැකිය.

1. බුත්සරණ පිටු 152, අභි.මාර්. පිටු 97, ධම්ම. පිටු 125, අභි.ස. පිටු 138

සද්ධාය තරති ඔඝං[2] ශ්‍රද්ධාවෙන් දුක් ඕඝය (සැඩ පහර) තරණය කෙරේ, යන බුදු වදන අනුව තම සන්තාන තුළ ශ්‍රද්ධාව ඇතිකර ගැනුමට මහන්සි ගතයුතුයි.

මල් පහන් පිදීම සඳහා වෙහෙර විහාරවලට යන බැතිමතාට ලැබෙනුයේ බුදුමාකාර ප්‍රබෝධාකාර හැඟීමකි. මේ මගින් ඇතිකර ගන්නාවූ නිරාමිස සහනය සියලු කුසල ධර්මයාගේ පහළවීමට උපකාරී වෙයි. කුසල්හි පෙරටුව ගමන් ගන්නා ශ්‍රද්ධාව හැම යහපතම සලසාලයි.

අද සමාජයෙන් ඈත්වී යන මෙය ළමා සිත්සතන් තුළ රෝපනය නොකළහොත් සමාජයේ ඇති විෂමාචාරයන්ගේ වර්ධනය නොවැළැක්විය හැක්කකි. එමගින් සමාජයට සිදුවන නපුර සුලුපටු නොවෙයි.

හොඳයි කියනදේ හොඳ හැටියට පෙනෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවන්තයාටමය. නරක දේ හොඳ හැටියට ගන්නා අශ්‍රද්ධාවන්තයා සරු දෙයක් නොලබයි.

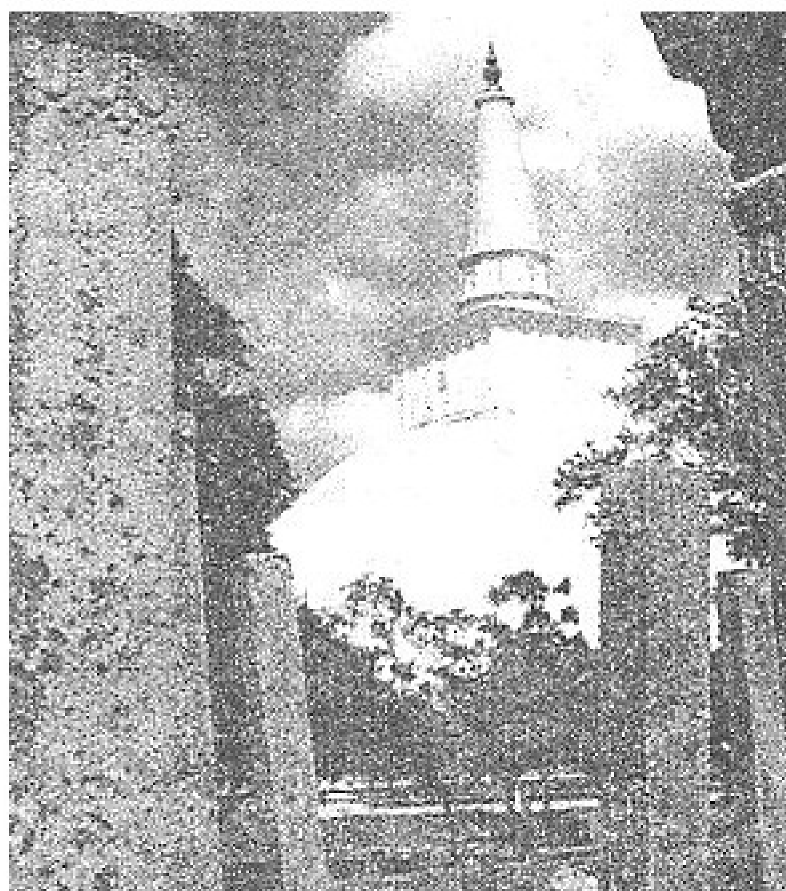
අසාරේ සාර මතිනෝ
සාරේ චාසාර දස්සිනෝ
තේ සාරං නාධිගච්ඡන්ති
මිච්ඡා සංකප්ප ගෝචරා[3]

නිසරු දේ සරු ලෙසත්,
සරු දේ නිසරු ලෙසත් දකින,
වැරදි කල්පනා ඇති පුද්ගලයා සරු දෙයක් නොලබයි.

---

2. බුත්සරණ පිටු 152
3. ධම්මපදය. යමක වර්ගය (ධම්මපද. සිරිසඟලි. පිටු 8)

බෞද්ධ සංකේතයක්



චෛත්‍යය බෞද්ධ ලෝකයාගේ ශ්‍රද්ධාව දනවන වස්තුවකි. හැඩය මෙන්ම චෛත්‍යයක නිර්මාණය දෙස බැලුවත් එය බුදු දහමේ ගැඹුරු දර්ශනයක් ඉගැන්වීම සඳහා සංකේතවත් කරගත් බවක් පෙනෙයි.

මුලින්ම එන චෛත්‍යයේ අත්තිවාරමෙහි දුවාසූ දහසක් ධර්මස්කන්ධය සංකේතවත් කරයි. චෛත්‍යයේ තුන් මහල් පේසාව ත්‍රිවිධ රත්නයයි. චෛත්‍ය ගර්භය සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයයි.[4] සතරැස් කොටුව චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයයි. කොත් කැරලි නවාංග ශාස්තෘ ශාසනයයි. චෛත්‍යයේ අලංකාරම අංගය වන කොත නිර්වාණය සංකේතවත් කරයි.

4. බෝධිපක්ෂිය දීපනි, ලේඩි සයාඩෝ මාහිමි බලන්න.

ශ්‍රද්ධා භක්තිය මුදු ශාන්ත සෞන්දර්ය නැඟුම් පහළ කරන බෞද්ධ කලාව ශ්‍රාවකයන් තුළ බුද්ධි පරිපාකය හා ධාර්මික ප්‍රීති සුඛය වඩවන්නකි,[5] යනුවෙන් වෙසක් කලාපයට ලිපියක් සපයමින් නයන තිලක් රත්නකාර පවසයි.

බෝධිය :

බෝධි වන්දනාව අද ලක්දිව බෙහෙවින්ම ජනප්‍රියවූ පූජාවක් වී තිබේ. බෞද්ධයා බෝධියට පුද පූජා දක්වන්නේ වෘක්ෂ වන්දනාවක් හැටියට නොව බුද්ධ වන්දනාවක් හැටියටය.

'පීකුස් රිලිජියෝසා' (Ficus Religiosa) බෝගසෙහි උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයයි. 'පීකුස්' යන්නෙන් 'නුග පවුලට' අයිති යන්න ද රිලිජියෝසා යන්නෙන් ආගමික වැදගත්කමකින් යුක්ත බව ද හැඟවෙයි.[6]

සංස්කෘත බසින් එය, බෝධි, බෝධිද්‍රැ, ගජාසන, චලපත්‍ර, පිප්පල, අශ්වත්ථ, කේසවාවාස වෘක්ෂ ධර්ම, චෛත්‍ය යන නම්වලින් හඳුන්වයි. දෙමළ බසින් 'අරමු' කියා ද, හින්දියෙන් 'පිපාල්' කියා ද බෝගස හැඳින්වේ. ඉංග්‍රීසියෙන් එය බෝධි ට්‍රී (Bodhi tree) නමින් හඳුන්වයි.

වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල, තිලෝගුරු, ඇසතු, බෝ, පුලිල, අලුබෝ, යන නම්වලින් බෝගස හඳුන්වා තිබේ.

බෝධි වන්දනාවකින්[7] මේ ජීවිතයේ බොහෝ අපල උපද්‍රව වලින් ආරක්ෂාවී සිටිය හැකියයි බොහෝ බෞද්ධයෝ සිතති. තම අභිමතාර්ථයන් ඉටුකර ගැනීම උදෙසා ද බෝධිපූජාවන් පැවැත්වීමට බොහෝ දෙනා වෙහෙර විහාරස්ථානයන් වෙත ඇදෙනු පෙනෙයි. ශ්‍රද්ධාව පෙරදැරි කරගෙන කරන කවර පින්කමකින් වුව ද අභිමතාර්ථ සාධනය විය හැකිය. දේවාලයක

---

5. වෙසක් කලාපය 1986 පිටු 23, 'බෞද්ධ සංකේත' යන ලිපිය බලන්න. චෛත්‍යය සඳහා වෙසක් කලාපය 1985 පිටු 51 ('ස්තූපයෝ අරුත' පුරා විද්‍යා නියෝජ්‍ය කොමසාරිස් ඇම්. එච්. සිරිසෝම) බලන්න.
6. කල්පනා සහරාව 1986 මැයි 5 වැනි වෙලුම 7 කලාපය පිටු 21
7. බෝධි පූජාව, ජේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි

කෙරෙන භාරහාරයක් සේ මල් පහන් ආදිය ගණින් හිලව්වක් ඇතිව ගෙනයමින් කරන පූජා ගැනනම් කිවයුතුව ඇත්තේ එය බෝධිපූජාවක් නැත්නම් බුද්ධ පූජාවක්ම නොවන බවයි. අවබෝධයකින් කරන පූජාවම බෝධි පූජාවක් වේ.

නීවරණ ධර්ම

දුර්වලකම්

UNWHOLESOME STATE

කාමච්ඡන්දය
ආශාව, තන්හාව, රාගය
ලෝභය, ආදරය, ඇලීම
ආලය
බැඳීම

SENSE-DESIRE

ව්‍යාපාදය
තරහ, කෝපය, ද්වේෂය
දෙමිනස, අසහනය,
පටිඝය හිතිය, ගැටීම

ILL-WILL

ථීනමිද්ධය
නිදිමත, අලසකම,
කම්මැලිකම,
උදාසීනගතිය

SLOTH & TORDOR

උද්ධච්ච-කුක්කුච්ච
නොසන්සුන්කම
කලබලවීම, පසුතැවීම,
විපිළිසර

RESTLESSNESS
&
WORRY

විචිකිච්ඡාව
සැකය, විමතිය
අවිශ්වාසය

DOUBT

පංච නීවරණ

FIVE HINDERANCES

සිත කිළිටි කරන්නාවූ ධර්ම නීවරණ ලෙස හැඳින්වේ. භාවනා වඩන්නන් විසින් මේවා දැන සිටීම බොහෝම ප්‍රයෝජනවත්ය.[1]

කාමච්ඡන්දය

ආශාව, තණ්හාව, රාගය, ලෝභය, ආලය ආදී නොයෙකුත් නම්වලින් හඳුන්වනුයේ මේ කාමච්ඡන්ද නීවරණයමය. භාවනා වඩන්නෙකුට විශාල බාධකය මෙයයි. කෙනෙකුට භාවනා කිරීමට නොසිතෙන්නේ ද මේ නිසාමය.

ව්‍යාපාදය

තරහ, කෝපය, ද්වේශය, දොම්නස, අසහනය, පටිඝය, භීතිය ආදී වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේත් මේ ව්‍යාපාද නීවරණයමය. ව්‍යාපාදය චිත්ත සන්තානයෙහි පහළ වූ සැනින් සිත සැලෙන්නට වෙයි.

ථීනමිද්ධය

නිදිමත, අලසකම, කම්මැලිකම, උදාසීනගතිය, ථිනමිද්ධ නීවරණයයි. සිතෙහි ථීනමිද්ධය පහළවූ විට ශරීරයේ ක්‍රියාකාරී භාවය පහවී මහදෝත්සාහී බවක්, ශරීරය බර බවක් දැනෙන්නට වෙයි.

උද්ධච්ච කුක්කුච්ච

නොසන්සුන්කම, කලබලවීම, පසුතැවීම, විපිළිසරගතිය සිතෙහි ඇතිවූවිට ද සිත කෙළෙසෙයි. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන මෙය සිත්හි පහළ වූ විට සිතේ නැන්පත් ගතිය විනාශ වියයි..

විචිකිච්ඡාව

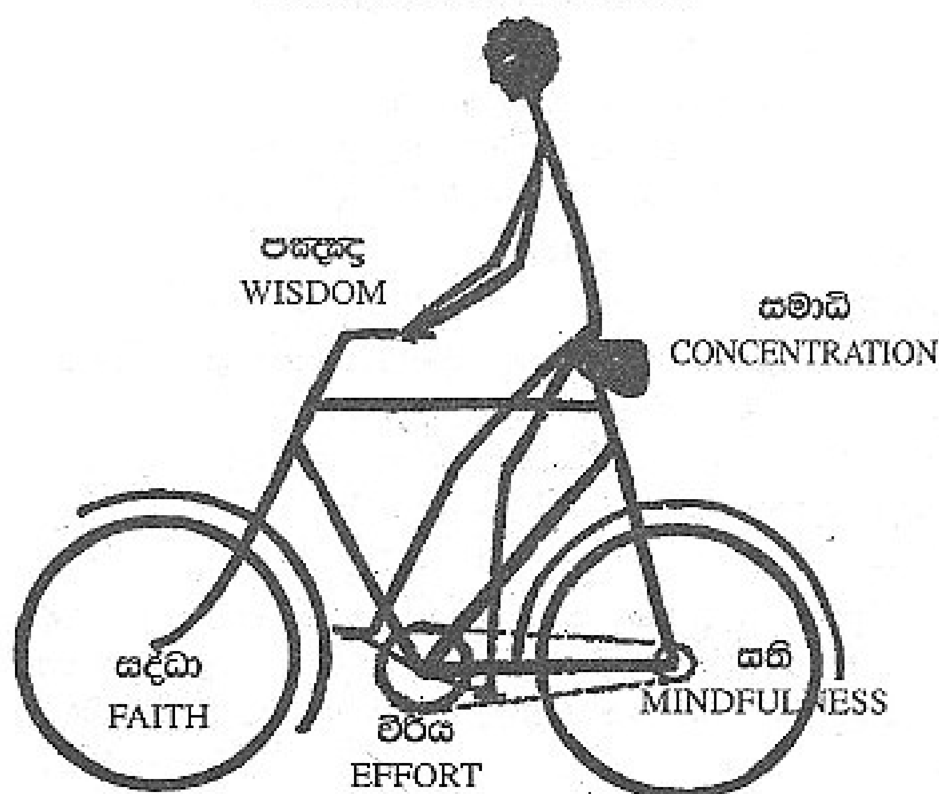
සැකය, විමතිය, අවිශ්වාසය යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ විචිකිච්ඡා නීවරණයමය. බුදුබණ ගැන සැක ඉපදවූවිට ඔහුට ඒ මගින් දියුණුවක් ඇතිකර ගතහැකි නොවේ. සත්‍යය ගැන සැක කරන්නා තෝරාගන්නේ අසත්‍ය බැවිනි.

---

1. චත්තාලිසාකාර මහා විපස්සනාව, චන්ද්විමල හාහිමි, පිටු 155-208, විද්ඊ.භා. පිටු 257 බෞද්ධ භා. පිටු 22 The Experience of insight, Joseph Goldstein පිටු 51-59

පංච බල

THE 5 SPIRITUAL POWERS



චිත්ත සන්තානය තුළ පංච බලයන්[1] ඇතිකර ගැනීමෙන් නීවරණිය ධර්මයන් දුරුකර ගත හැකිය. එම පංච බල ධර්ම නම්,

ශ්‍රද්ධාව
වීර්යය
සතිය
සමාධිය
ප්‍රඥාව වෙයි.

---

1. බෝධි පක්ඛිය දීපනි, ලේඩි සයාඩෝ හාහිමි පිටු 97

ශ්‍රද්ධාව : ඉහතදී විස්තර කෙරුණි. (බලන්න පිටු 180)

වීර්යය : වෑයමක් නැති තැන අර්ථ සිද්ධියක් නැත. කුසල් දහමුන්ගේ ලැබීමට යහපත් වීර්යයක් තිබිය යුතුය. නූපන් කුසල් ඉපදවීමට වීරිය මහ බලයෙකි. සයවසරක් දුෂ්කරක්‍රියාවෙන් ශාරීරිකව දුර්වල වූ බෝසතාණන්ම, මැදුම් පිළිවෙතින් එදා වෙසක් පුන් පෝදා, බෝමැඩට පිටදී 'බුදුවීමුත් නොනැගිටිමියි' තිර ලෙස අදිටන් කරගත් වීර්යයේ බලයෙන් බුද්ධරාජ්‍යය ලබාගැනීමට හැකිවිය.

සතිය[2] : සතිය වශයෙන් ගැනෙනුයේ කුසල් සහගත සිහියයි. සති සම්පජඤ්ඤය නම් භාවනා කාණ්ඩයේදී මෙය අභ්‍යාස කෙරෙන අයුරු කියැවුණි. (බලන්න පිටු 154) සිත අකුසලයෙන් මුදවා කුසලය මතක් කරදෙන ස්වභාවය 'සති' නමින් හැඳින්වේ. සාමාන්‍ය වැඩවලදී පවත්නාවූ ව්‍යවහාර කථාවේදී කියැවෙන සිහිය සතිය නොවේ. කුසලයන් සමග පවතින සිහිය මෙ නමින් ගැනේ.

හැම කුසලයකම සතිය පවතී. හැම අකුසලයකම සතිය නොයෙදේ. වතුර බීම, නෑම, ඇඳුම් ඇඳීම ආදී දෛනික ක්‍රියාවන් සාමාන්‍යයෙන් කුසලයක් හෝ අකුසලයක් හෝ කියනු නොලැබේ. ඒවා සිහිනුවණින් කිරීමෙන් කුසලයක් වන අතර එහිදී සතිය ක්‍රියාත්මක වෙයි. බණ ඇසීමත්, බණ කීමත්, බණ පොත් බැලීමත්, දන්දීමත්, මල් පහන් පූජාකිරීමත් ආදී ක්‍රියා කුසල් බැවින් හැමවිටම සතිය යෙදේ. සතුන් මැරීම, සොකරම් කිරීම, මත්පැන් බීම ආදී ක්‍රියා කල්පනාකාරීව කළ ද ඒවායේදී සිහිය නැතිනම් සතිය නොයෙදේ. අකුසල් බැවිනි.

සමාධිය[3] : කුසල් සිතේ එකඟතකම සමාධියයි. යම් කුසලයක්

---

2. අභි.ප්‍රදී. පිටු 139 .
3. විමුමා. පිටු 54, සිං.විසුම. පිටු 133, අභි.මාර්. පිටු 88, බුද්ධ චරිතය, තෝමස් පිටු 242

කරන විට සිත විසිරයානොදී එහිම පැහැදෙන පිහිටන ස්වභාවයක් ඇත. විපිළිසරවූ සිත මෙසේ අරමුණක සන්සුන්වූ විට ලැබෙන්නේ පුදුම අන්දමේ සහනයකි.

උපචාර සමාධි අර්පණා (ධ්‍යාන) සමාධි වශයෙන් ද්විවිධ වන මෙය උපචාර අවස්ථාවේ මඳ ශක්තියකින් ඇතිවන අර්පනා අවස්ථාවේ බලගතු ශක්තියකින් ඇතිව ද උපදී.

ධ්‍යාන බලයෙන් නොයෙක් විස්කම් කළ හැක්කේ මේ නොවිසිරෙන්නාවූ සිතේ ශක්තියෙනි.

ප්‍රඥා[4] : ප්‍රඥාව මිනිසාට රත්නයකි. 'පඤ්ඤා නරානං රතනං' යනුවෙන් පය දැක්වේ. ප්‍රඥාව හැම යහපතම සලසාලයි. සියලු දුක් නැති කළ හැක්කේ ප්‍රඥාවේ බලයෙනි. නිවැරදි මාර්ගය තෝරාගෙන යායුතු මාර්ගය තීරණය කරන්නේ ප්‍රඥාවේ බලයෙනි. ප්‍රඥාව නිවන් මාර්ගය හෙළිකර දෙයි. මිථ්‍යා දෘෂ්ටිවලින් මුදවා සම්‍යක් දෘෂ්ටිය ඇතිකර දෙයි.

---

4. බුද්ධ චරිතය, තෝමස් පිටු 243, සිං.විප්‍රම. පිටු 627, මිවුම. පිටු 88

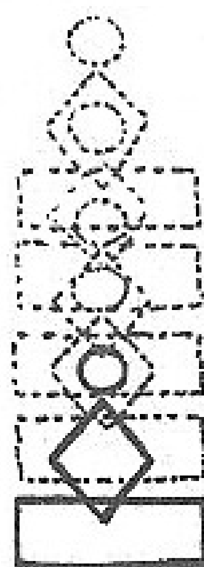
පස්සද්ධි (ප්‍රශ්‍රබ්ධිය)

පස්සද්ධිය

TRANQUILITY

නිසා ඇතිවන සැහැල්ලුව

LEADS TO LIGHTNESS



සිතේ සන්සුන් බව ඇතිකිරීමට සැහැල්ලු බව ඇති කිරීමට, පහසු බව ඇතිකිරීමට උදව් දෙන චිත්ත ගතියකි, පස්සද්ධිය. සමාධියට ආසන්න කාරණයක් හැටියට මෙය පෙනේ. කය, සිත සන්සුන් කරන මේ ගතියට යෝගීහු කැමැති වෙති.

භාවනා දියුණු අයට භාවනා කරන හැමවිටම වාගේ පහසුවෙන් ලබාගත හැකි පස්සද්ධිය නිසා කයට දැනෙන පහස සුළුපටු නොවේ.[1]

අසනීප නිසා ද ගමන් බිමන් ගොස් වෙහෙස නිසා ද උෂ්ණ ආදි ඍතු විපර්යාස නිසා ද නැතිවී යා හැකි පස්සද්ධිය මහන්සියෙන් නැවත ලබාගැනීමට උත්සාහ කටයුතුයි. භාවනාව මිහිරක් වන්නේ පස්සද්ධිය ලැබෙන තැනටවත් භාවනාකොට ඇත්තන්ටය. මෙය බොජ්ඣංග ධර්මයක් වශයෙන් හඳුන්වා තිබේ.[2] එය අවබෝධයට අවශ්‍ය අංගයක් බැවිණි.

එය ප්‍රත්‍ය ආහාරයෙන් ද
සුදුසු දේශගුණයෙන් ද
පහසු ඉරියව්වෙන් ද
සත්පුරුෂ ආශ්‍රයෙන් ද
විවේකීව සිටීමෙන් ද
ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් ද ඇතිකර ගත හැකිය.[3]

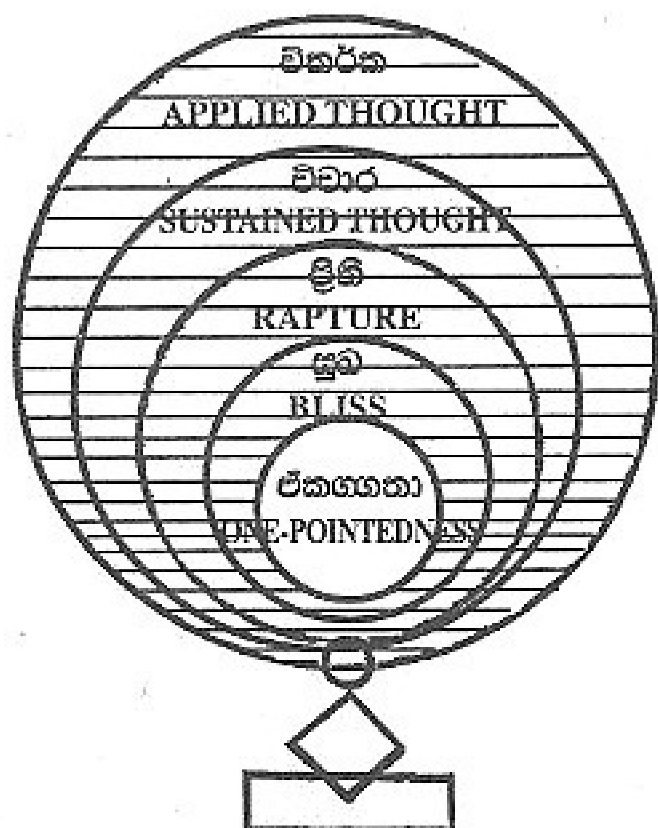
මෙය සමාධියට උපකාර කරන්නක් බැවින් සමාධියක් බලාපොරොත්තුවන්නා පස්සද්ධිය වඩාගැනීම පිළිබඳ සැළකිලිමත් විය යුතුය. මේ ගැන කල්පනා නොකරන සමහරෙක් වීර්යයම වැඩිකොට භාවනා සඵල කර ගැනීමට කල්පනා කරත්. එය සුදුසු නොවේ. ආනන්ද හාමුදුරුවන් දැඩිසේ වීරිය කොට රහත්නොවූ බැවින් සැතපෙන්නට සිතා ඉරියව් ලිහිල් කිරීමෙන් පස්සද්ධිය ලැබීම නිසා රහත්වූ බව සිහිකට යුතුයි.

1. අභි.ප්‍රදී. පිටු 146
2. චතු.සති. පිටු 226
3. සම.විදම. පිටු 97

ධ්‍යාන

ප්‍රථම ධ්‍යානය

FIRST ABSORPTION



නීවරණ ධර්මයන් පංච බල මගින් යටපත් කළ විට සිතේ සන්සුන් බවක් ලැබෙයි. මෙය තවදුරටත් දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදී.[1] ප්‍රථම ධ්‍යානයේ අංග පහකි:

1. සම.විද.මා. පිටු 77, අභි.ප්‍රදී. පිටු 63

විතර්ක - භාවනා අරමුණෙහි නන්වන චෛතසිකය

විචාර - අරමුණෙහි හැසිරවන චෛතසිකය

ප්‍රීති - භාවනා අරමුණෙහි සිත ප්‍රීතිමත් කරන ස්වභාවය

සුඛ - සුවය

ඒකග්ගතා- සිතේ එකඟකම (සමාධිය)[2]

මෙහි විතර්කයෙන් - ථීන මිද්ධයත්

විචාරයෙන් - විචිකිච්ඡාවත්

ප්‍රීතියෙන් - ව්‍යාපාදයත්

සුඛයෙන් - උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත්

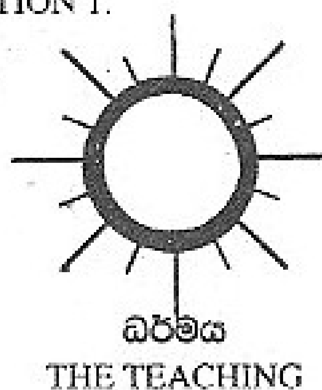
ඒකග්ගතාවෙන්- කාමච්ඡන්දයත් දුරුවෙයි.

එබැවින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවන් සමවන් ඇසිල්ලෙහි නිවරණ ධර්මයෝ පහව යයි.

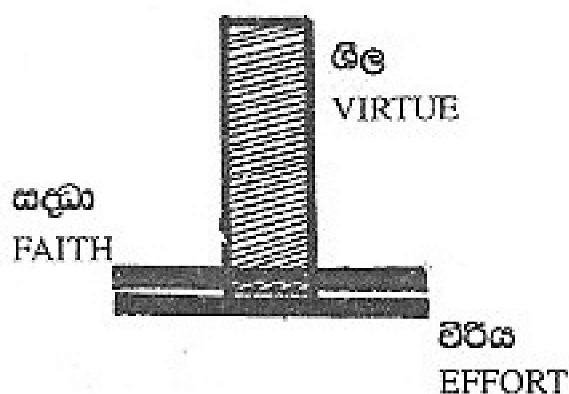
2. විදර්.භා. පිටු 63

මානසික දියුණුව (1)

MENTAL CULTIVATION 1.







සාරවත් පොළොවෙහි සිටුවන අතු කැබැල්ල නිසි පරිදි වැසි වැටීම හා සූර්යාලෝකය නිසා මල් ඵල දරණ ප්‍රයෝජනවත් ගසක් බිහි කරයි. එමෙන්ම වීරිය නමැති පොළොව මත ශ්‍රද්ධාව නමැති පොහොර යොදා සීලය නමැති අතු කැබැල්ල සිටවූ විට වැහිවළාවන් නමැති කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය[1] නිසා සූර්යාලෝකය නමැති ධර්මය ලැබීමෙන් විශාල ගසක් බිහිවී නිර්වාණය නමැති මල්ඵල නෙලාගත හැකිය.

අපට හොඳ දේ කියාදෙන්නෝ අපේ පරම මිත්‍රයෝය. ඔවුනට අපි නිති ගරු කළ යුතුය. නරක ආශ්‍රය නිසා බොහෝ දෙනා ඉතා කණගාටුදයක තත්වයට පත්වී ඇති බුවත් කොතෙකුත් අසන්නට ලැබේ.

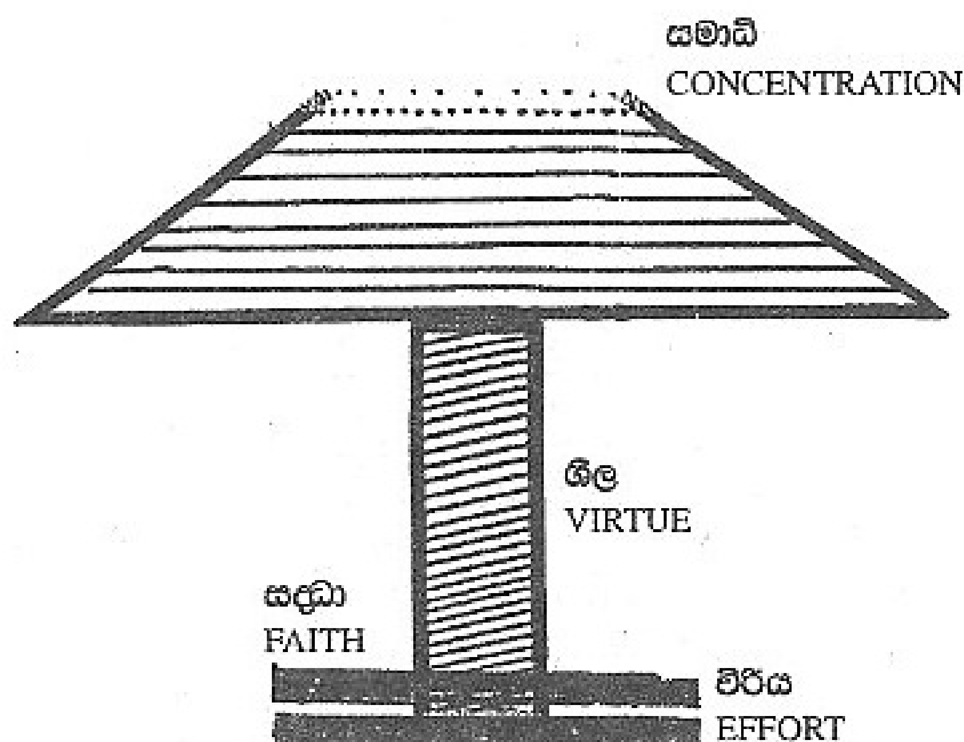
කල්‍යාණ මිත්‍රයන් තෝරාගැනීම ඉතා පරෙස්සමෙන් කළ යුතුයි. හොඳ හිත පෙන්නූ තරමින් කෙනෙක් හොඳ නොවේ. හොඳ වීමටනම් හොඳ හිත නොව හොඳ ගති තිබිය යුතුය. ගුණ යහපත්කම් ඇත්තෝ හැමවිටම අතලොස්සකි. වැඩිතරමක් ඉන්නේ දුසිල් අයයි. ඒ බව බුදුපියාණෝ 'දුස්සීලොහි බහුජ්ජනො' බොහෝ දෙනා දුස්සීලය යනුවෙන් දේශනා කොට තිබේ.

---

1. පාතංජලී දර්ශනය, කරගම්පිටියේ ජිනරතන පිටු 264, විසුද්ධි සංහරාව, 1981 බලන්න සත්පුරුෂ සේවනය, පිටු 4

මානසික දියුණුව (2)

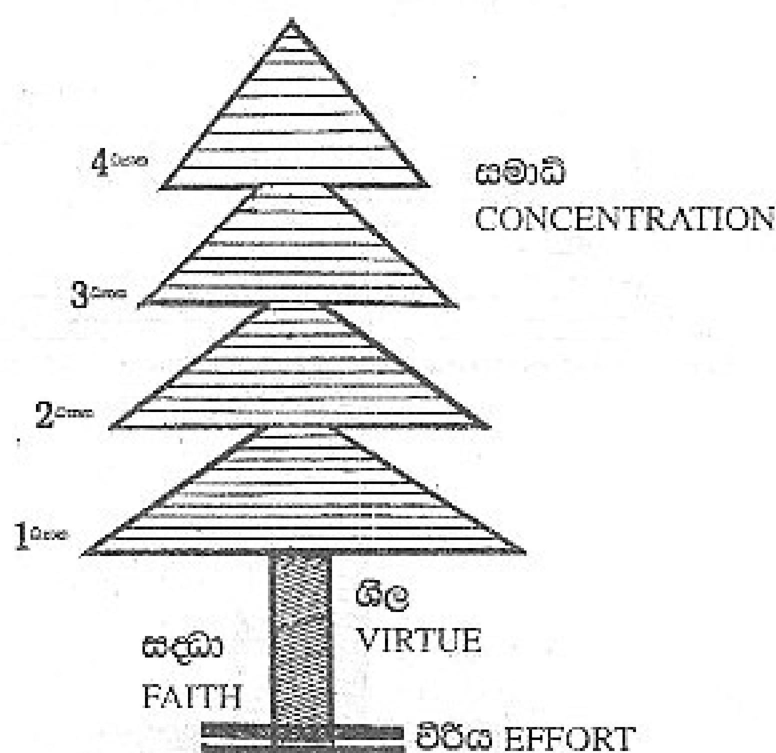
MENTAL CULTIVATION 2.



සිටවූ අතු කැබැල්ලේ වැඩීම ජලය, සූර්යාලෝකය හා සරු පස නිසා සිදුවන්නාක් මෙන් කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, ධර්ම ශ්‍රවණය ආදි හේතුවෙන් සිතේ දියුණුව ඇතිවේ.

මානසික දියුණුව (3)

MENTAL CULTIVATION 3.



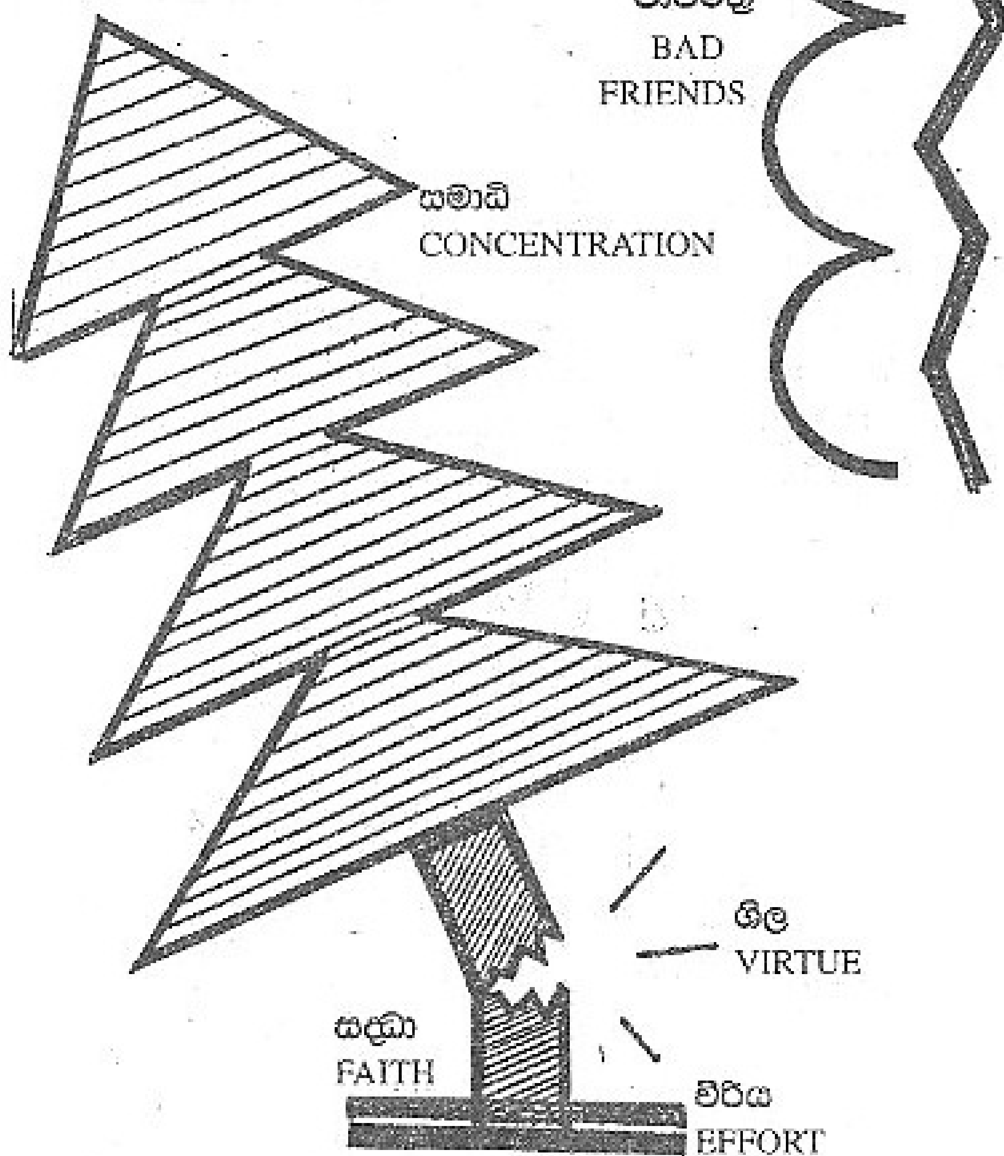
නිසියාකාරව ධර්මානුකූලව කටයුතු කරන්නා ශ්‍රද්ධා, වීර්යය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ආදි බල ධර්මයන් දියුණුකොට ප්‍රථම ධ්‍යානයත්, ද්විතීය ධ්‍යානයත්, තෘතීය ධ්‍යානයත්, චතුර්ථ ධ්‍යානයත් ලබා සමාධිය ශක්තිමත්ව ද සම්පූර්ණව ද ඇතිකරගනී.

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ අංග පහක් ඇති බව යට සඳහන් වුණි. එයින් විතර්ක, විචාර අංගයන් ඉක්මවීමෙන් ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබෙයි. එහි අංගයෝ එවිට තිදෙනෙකි. ඒවා නම්, ප්‍රීතිය, සුඛය, සහ ඒකග්ගතාවයි. තවදුරටත් භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රීතිය ඉක්මවීමෙන් සුඛය, ඒකග්ගතාව යන අංග දෙක ඇති තෘතීය ධ්‍යානය උපදවයි. ඉන් අනතුරුව සුඛය ද ඉක්මවීමෙන් උපේක්ඛා වේ. ඒකග්ගතාවේ සිත පිහිටයි. එය චතුර්ථ ධ්‍යානය වෙයි. විස්තරාර්ථීන් විසින් විසුද්ධි මාර්ගය[2] බලා දැනගැනීම මැනවි.

---

2. සිං. විසුම. පිටු 211

මානසික පිරිහීම (4)


මානසික දියුණුව වැටීම 4
MENTAL CULTIVATION
පාපමිත්‍ර
BAD
FRIENDS
සමාධි
CONCENTRATION
සීල
VIRTUE
සද්ධා
FAITH
විරිය
EFFORT

පාප මිත්‍රයන් හෙවත් අයත්පුරුෂ ආශ්‍රය[3] නිසා සීල භේදය මගින් සමාධිය විනාශ වෙයි.[4] මන්දයත් සීලය මත සමාධිය ගොඩනැගුණු බැවිණි.

එබැවින් තමාගේ සීලය තමා විසින්ම ආරක්ෂා කළ යුතුය. සියලු අසප්පායන්ගෙන් වෙන්විය යුතුය. පාප මිත්‍රයන් දුරින්ම දුරු කළ යුතුය. ධ්‍යාන සිතක් පිරිහීමට කරුණු තුනක් වෙයි. ඒවා නම්:

1. කෙලෙසුන්ගේ බලපෑම.
2. අසප්පාය ක්‍රියාය.
3. අනනුයෝගය යනුවෙනි.

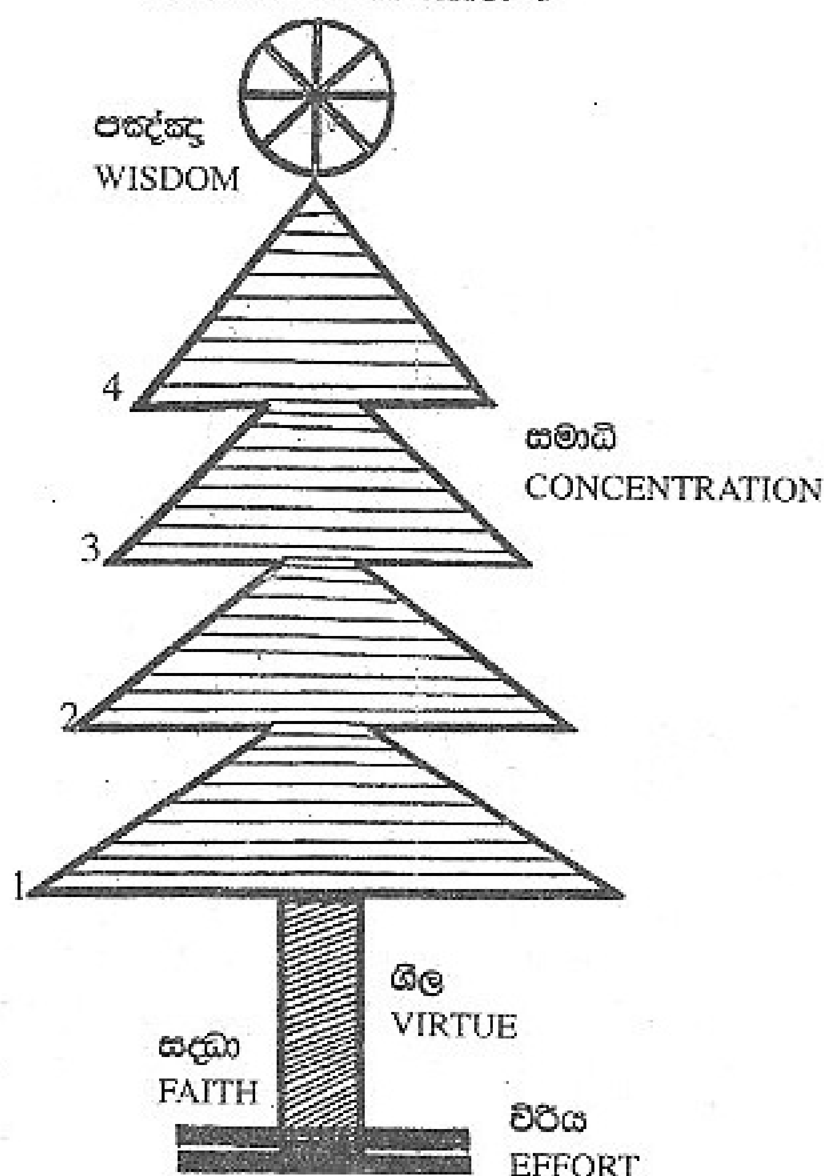
පළමුවැන්නෙන් කියැවෙන්නේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී නීවරණයෝය. දෙවැන්නෙන් කර්මාන්ත කිරීම, කථාකරකර හිඳීම, නිතර නිදාගැනීම, සමූහයන් සේවනය කිරීම ආදිය කියැවේ. තුන්වැන්නේ ආහාර, වස්ත්‍ර, වාසස්ථාන, බෙහෙත් ආදිය නිසි පරිදි නොලැබීම කියැවේ.[5]

---

3. පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසය, එල්. එල්ලාවල, පිටු 148
4. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, තලල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමි පිටු 400
5. සම.විද. මාර්ග පිටු 82

මානසික දියුණුව (5)

MENTAL CULTIVATION 5



මෙසේ නිසියාකාරව සමාධිය රකින්නාහට ගසෙක මල්වල ලැබෙන්නා සේ ප්‍රඥාව පහළවීම වෙයි.

එවිට, සීල
සමාධි
ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂාව සම්පූර්ණවෙයි. බුද්ධිය ලැබෙයි. දුක කෙළවර වෙයි. මේ මනුෂ්‍යා විසින් අවශ්‍යයෙන්ම ගමන්ගත යුතු බුද්ධි මාර්ගයයි.

අනිරේකය

නියාම ධර්ම

NATURAL LAWS



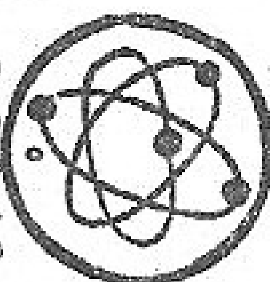
බීජ නියාම

ශාක වැටීම, බෝවීම
ඒ ඒ ශාකවල
විශේෂත්වය

BIOLOGICAL LAW

උතුනියාම

භෞතික නියාම
ගුරුත්වාකර්ශනය ද්‍රව්‍ය
ගුණ, ප්‍රතික්‍රියා වැය්ස,
කාලගුණය



PHYSICAL LAW



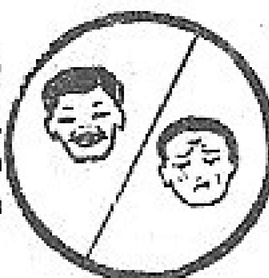
චිත්ත නියාම

සිතේ අනවරත ප්‍රවාහය සිත්
පහළවීම

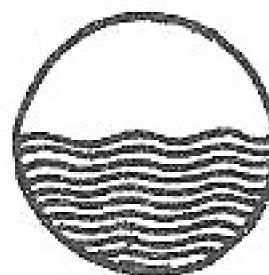
LAW OF THE MIND

කම්මනියාම

සැප-දුක, දුප්පත් පොහොසත්,
මෝඩ ඥානවන්ත, ලක්ෂණ
අවලක්ෂණ බේදය



LAW OF KARMA



ධම්ම නියාම

යගපත් අයගේ පහළවීමෙන්
පරිසරය සශ්‍රීකරීම, අකල්
මල්වැයි ශීලය නිසා සමාධියගේ
ලැබීම ධ්‍යාන බලයෙන් ඉදු
පෙළහර

LAW OF SPECIAL DHARMA PROCESSES

කිසිවෙකු විසින් පාලනය නොකරන මේ විශ්වයේ තාරකාවන් ඇතුළු සියලුම වස්තූන් එක්තරා නීති පද්ධතියක් ඇසුරින් හැසිරවේ.[1] භෞතික විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව, ජීව විද්‍යාව යනුවෙන් විහිදී යන සියලුම විද්‍යාවන්ගෙන් මෙම නීතීන් සොයාගනු පෙනේ. අපේ සැළකිල්ලට ඉන් එකක් ගනිමු.

බොයිල් නියමය වශයෙන් හඳුනාගන්නා ලද නියත උෂ්ණත්වයකදී වායු ස්කන්ධයක පීඩනයත් පරිමාවත් අතර ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සමානුපාතික සම්බන්ධයක් පවතී. මෙම සම්බන්ධය නැත්නම් මෙම නියාමය ලොවෙහි පවතින්නකි. මෙම නියාමය බොයිල් විසින් 'සාදන' ලද්දක් නොව 'සොයාගන්නා' ලද්දකි.

මෙම කරුණ දැනට සොයාගන්නා ලද අප්‍රමාණ නීති සමුදායටත් මතු සොයාගැනෙන නීතීනටත් කිව හැකි කථාවකි.

බුදුන්වහන්සේ විසින් ලොව නියාම ධර්ම පහකින් ක්‍රියාත්මක වන බව පෙන්වා දී තිබේ. ඒවා නම්,

1. බීජ නියාමය
2. උතු නියාමය
3. චිත්ත නියාමය
4. කම්ම නියාමය
5. ධම්ම නියාමය

බීජ නියාමය :

ශාකවල විවිධත්වය, වර්ගය, බෝවීම, ප්‍රමාණය, හැඩය, ආදී සියළුම විශේෂීයවූ ගති ලක්ෂණ පවත්වා ගන්නාවූ නීතීන් සමුදාය බීජ නියාමය නම්. කුඩා නුග බීජයකින් මතු විශාල නුග ගසක් ඇතිකරලීමේ ශක්තිය අපට ඒ තුළින් දැකගත නොහැකි නමුදු එහි ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් ලැබෙන මහ ගස (ඵලය) අපට දැනගත හැකිය. එනම් හේතුවත් ඵලයත් දැකගත හැකි වුව ද හේතුවත් ඵලයත් අතර පවත්නාවූ 'ශක්තිය' දැකගත නොහැකිය.

---

1. බුද්ධ ධර්මය, මාපලගම සිරිසෝමිස්සර හිමි, පිටු 56

ඍතු නියාමය :

භෞතික හා රසායනික ක්‍රියා යම් යම් නීතීන් මත ක්‍රියාකරන බව විද්‍යාව හඳාරන්නෝ දනිති. මෙම නීතීන් සමුදාය ඍතු නියාමය ලෙස හැඳින්වේ. වැස්ස, සුළඟ, ශීත, උෂ්ණ ආදී කාලගුණික දේවලුත් වතුර පහළට ගැලීම, ආකාශ වස්තූන්ගේ රිද්මයානුකූල චලන ආදී අජීව ද්‍රව්‍ය තුළ පවත්නාවූ සෑම බලයක්ම මෙම නියාමයෙන් කියැවේ.

චිත්ත නියාමය :

සිත ඊටම විශේෂීයවූ නීති පද්ධතියක් මත ක්‍රියා කරයි. අනවරත ප්‍රවාහයක් ලෙස නොසිඳී පවත්වාගැනීමේ හැකියාව සිතේ පවත්නාවූ එක්තරා නීතියෙකි. දැනීම පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකරනුයේ සිතෙනි.

කම්ම නියාමය :[2]

හිතාමතා යම් ක්‍රියාවක් සිදුකළ විට ඊට අනුරූපව විපාකයක් ලබාදීම කම්ම නියාමයෙන් සිදුවන්නකි. ඉතා සංකීර්ණ මේ විෂය අචින්ත්‍ය යැයි දැක්වේ. කර්ම විෂය සිතා නිමාවක් දැකිය නොහැකි නමුදු කර්මය හා කර්ම විපාකය පිළිබඳව දැනුමක් ඇතිකර ගැනීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය.

ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙක් හෝ ගිහියෙක් හෝ පැවිද්දෙක් නිතර මේ කර්මය ගැන මෙනෙහි කළ යුතු බව දක්වා තිබේ.[3] මාහට කර්මය දායාද වෙයි. නෑයා වෙයි. කර්මය මාහට පිළිසරණය වෙයි. එබැවින් මා යම් යහපත් කර්මයක් හෝ අයහපත් කර්මයක් සිද්ධකරම් ද එහි ඵලය මට උරුම වෙයි, යනුවෙන් නුවණින් නිතර මෙනෙහි කළ යුතු බව 'අභින්හන් පච්චවෙක්ඛිතබ්බ, සූත්‍රයේ දැක්වේ.[4]

චේතනාවක් නොමැතිව අප අතින් සිදුවන ක්‍රියා කර්ම වශයෙන් නොගැනේ. නිදසුනක් වශයෙන් ඇවිදින විට කුඩා

---

2. අභිප්‍ර පිටු 402 සිට 474
3. අංගුත්තර නිකාය 3, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.(20), පිටු 115
4. එම

සතුන් පෑගී විනාශ වීම, පහන් දැල්වීම් ආදියෙන් කුඩා සතුන් පිළිස්සී මියයාම, ආදිය සඳහා අපට විපාකයක් නොපැමිණේ. මැරීමේ චේතනාවක් අප වෙත නැති බැවිනි. කර්මය ගැන විස්තර දනු කැමතියන් කම්ම විභංග ආදී සූත්‍ර[5] ආදිය බැලීම් මැනවි.

ධම්ම නියාමය :

මහ පිනැත්තන්ගේ පහළවීමෙන් ඇතිවන භූමි චලන, බුදුවරු දෙනමක් එකවර පහළ නොවීම, ශීලය නිසා සමාධිය පහළ වීම, සෝවාන් පුද්ගලයා අටවැනි ආත්මයක් දක්වා නූපදීම ආදිය ද ධර්මතාය. එනම් ධර්ම නියාමයෙකි. ධර්ම නියාමය ද තේරුම් ගැනීම ඉතා දුෂ්කරය.

---

5. සූත්‍රාර්ථශේඛරය, කලුකොදයාවේ පඤ්ඤාශේඛර මාහිමි, පිටු 127-177 අභි.ප්‍රදී. පිටු 402- 474 (විස්තරයක් සඳහා බලන්න)

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

භාවනා සම්බන්ධ නූතන කෘති

1. සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා, ආචාර්ය දෙව්නුවර ඤාණාවාස මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ 1970.
2. සමථ විපස්සනා භාවනා, අග්ගමහා පණ්ඩිත මහාසි සයාඩෝ මාහිමි, අනුවාදක ඌ. ඤාණින්ද සයාඩෝ හිමි සහ නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි, සංඝ මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කොළඹ, 1981.
3. විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය, අග්ගමහා පණ්ඩිත මහාසි සයාඩෝ මාහිමි, අනුවාදක ඌ. ඤාණින්ද සයාඩෝ හිමි සහ නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි, දුමින්ද එරන්ද ප්‍රින්ටර්ස්, කොළඹ 1980.
4. කම්ස්ථාන සංග්‍රහය, බෝවත්තේ හේමාලෝක හිමි, රුවන්වැල්ල, සමුපකාර මුද්‍රණාලය.
5. සමථ විදර්ශනා, තලල්ලේ ඤාණාලංකාර හිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1960
6. සතර සතිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනා, පී.ඒ.ඩී. ජයවර්ධන, පියසිරි මුද්‍රණාලය, ගම්පහ, 1979.
7. විසුද්ධි විපස්සනා හෙවත් සතිපට්ඨාන භාවනා මාර්ගය, බී.ඇම්. ධම්මදින්නා සිල්මාතාව, ඇකුගල මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කුරුණෑගල, 1968.
8. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම, ඇල්. ගුණරත්න, රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 10, 1973
9. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව, කරඳන ජිනරතන හිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1959.
10. ආනාපානසති භාවනාව, නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි, සමයවර්ධන, කොළඹ, 1981.

11. භාවනා, මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මාහිමි, ඇපා මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1959

12. ආනාපාන සතිය, මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මාහිමි, ඇපා මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1959.

13. මෛත්‍රී භාවනා මාර්ගය, මාගන්දන මුල්ලේ බුද්ධසෝම හිමි, බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, මහනුවර, 1981.

14. සතිපට්ඨාන චන්ද්‍රිකාව, පණ්ඩිත සීනිපැල්ලේ ඉන්ද්‍රවංශ හිමි, නාවිමන වෙළෙන්දෝ, මාතර, 1972.

15. චත්තාළිසාකාර මහා විපස්සනා භාවනාව, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ප්‍රකාශක ඩබ්. ඩී. ජේ. රත්නායක, කොළඹ, 1968.

16. චතු සතිපට්ඨානය, පණ්ඩිත කලල්ලේ ධම්මානන්ද මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1966.

17. බෞද්ධ ජීවිතයට අදාළ භාවනා, යාගොඩ ධම්මප්‍රභ හිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1970.

18. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව, ලබුගම ලන්කානන්ද මාහිමි, 1967.

19. මහා සතිපට්ඨාන විස්තර වර්ණනාව, හැරමිටිගල ධීරානන්ද මාහිමි, ග්‍රන්ථෝදය මුද්‍රණාලය, ගාල්ල, 1951.

20. කර්මස්ථාන සංග්‍රහය, අතුරුගිරියේ ශ්‍රී සුධම්මානන්ද හිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1966.

21. සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1978.

22. සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය, මාතර සිරි ඤාණාරාම මාහිමි, නිසර මුද්‍රණාලය, දෙහිවල, 1983.

23. විදර්ශනා භාවනා පූර්ව කෘතිය, ඇරුපොල විපස්සී හිමි, සමයවර්ධන, කොළඹ.

24. අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකාව (කර්මස්ථාන සංග්‍රහය) 4 කාණ්ඩය, අමරදාස රත්නපාල, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ.

25. කම්මට්ඨාන විභාවිනිය, සුධර්ම ශ්‍රී ගුණසේකර, දීපානි මුද්‍රණාලය, නුගේගොඩ, 1983.

26. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1982.

27 බුදුගුණ භාවනාව, නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි, බෞද්ධ කටයුතු පිළිබඳ දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.

28. බුරුම භාවනා විවේචනය, කස්සප හිමි.

29. බොරු භාවනාවට පිළිතුරු, සියනෑ විපස්සනා භාවනා සමිතිය, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1958.

30. සතිපට්ඨාන භාවනා විවේචනය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1958.

31. PRACTICAL INSIGHT MEDITATION By the Venerable Mahasi Sayadaw

32. The Experience of Insight:Natural Unfolding, Joseph Goldstein, Unity Press, Santa Cruz, United States of America, 1977.

33. Meditation in the World of Action, Phara Alan Nyanavajairo, Editions Duang Kamol, Bangkok, THAILAND, 1978.

34. Living Buddhist Masters, Jack Kornfield, Unity Press, Santa Cruz, AMERICA, 1977.

35. Insight Meditation, Sobana Dhammasuddhi, ENGLAND.

බුදු දහම සම්බන්ධ නූතන කෘති

1. ධම්ම, මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාටර්, අනුවාදක ආචාර්ය, ඩබ්.එස්. කරුණාතිලක, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1985.
2. චතුරාර්‍ය සත්‍යය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1977.
3. බෝධිපක්ඛිය දීපනී, අග්ගමහාපණ්ඩිත ලේඩි සයාඩෝ මාහිමි, අනුවාදක රද්දොලුවේ විමලවංශ හිමි, ඩී.පී. දොඩන්ගොඩ සහ සමාගම, මොරටුව, 1977.
4. චිත්ත තත්ත්ව සංග්‍රහය, ආචාර්ය දික්වෙල පියනන්ද හිමි, සරසවි මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1980.
5. බුදුසසුන, නාඋයනේ අරියධම්ම හිමි, ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටින් වර්ක්ස්, දෙහිවල, 1984.
6. යෝනිසෝ මනසිකාරය, පන්බෑරියෙ කාශ්‍යප හිමි, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1977.
7. බුදුරදුන් වදාළ නිර්වාණ මාර්ගය, 4 වන කාණ්ඩය, මොරටුවේ සුමන හිමි, ඩී.වි. දොඩන්ගොඩ සහ සමාගම, මොරටුව, 1968.
8. පිරිත් තුන්සූත්‍රය, පණ්ඩිත කහදාමෝදර පියරතන හිමි, ලේක්හවුස්, කොළඹ, 1955.
9. බුද්ධ චරිතය, චතුර්ථ භාගය, අග්ගමහා පණ්ඩිත බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය මාහිමි, ලොකායන්ත්‍රාලය, කොළඹ, 1948.
10. සන්සුන් සිත, ජෝන් වෝල්ටර්ස්, අනුවාදක, විමලසේන විතානපතිරණ, සීමාසහිත කුළරත්න සහ සමාගම, කොළඹ, 1973.
11. බුද්ධ චරිතය, ආචාර්ය එඩ්වඩ් ජේ. තෝමස්, අනුවාදක. කරුණා සේනානායක, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම කොළඹ, 1966.

12. සිංහල ධම්මපදය, බඹරැන්දේ සිරිසීවලී හිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ. 1979.

13. සප්ත විසුද්ධි ධර්මය, ආචාර්ය මුනිදාස වීරකෝන්, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1967.

14. පිරුවානා පොත් වහන්සේ, ආචාර්ය මුනිදාස වීරකෝන්, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1981.

15. නිවන්මග, ටෙනිසන් පෙරේරා, රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, 1986.

16. සූවිසි මහ ගුණය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1969.

17. බුද්ධ ධර්මය, මාපලගම සිරසෝමිස්සර හිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1963.

18. අභිධර්ම මාර්ගය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1970.

19. අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකා, පළමුවන කාණ්ඩය, අමරදාස රත්නපාල, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1973.

20. බුදුන් වදාළ ධර්මය, ආචාර්ය, වල්පොල රාහුල හිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1970.

21. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැයිහේනේ පඤ්ඤාලෝක හිමි, සංඝ මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කොළඹ, 1985.

22. හගව ගුණය, කිරුළපනේ සෝමානන්ද හිමි, නිලඹර මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, මීගමුව, 1984.

23. ත්‍රිපිටකයෙහි සංස්කෘතික ලක්ෂණ, පණ්ඩිත තලල්ලේ ධම්මානන්ද මාහිමි, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1980.

24. බුද්ධදහම සහ එය ආගමටත් විද්‍යාවටත් සම විසම වන අයුරු, ආර්.ජී. ද ඇස්. වෙත්තමුනි. අනුවාදක, බෝගොඩ ප්‍රේමරත්න, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1967.

25. මිනිස් ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය, පණ්ඩිත නිස්ස ඤාණතිලක හිමි, වැලිප් මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1979.

26. බුද්ධදහමේ අධ්‍යාත්මය, ශ්‍රී කල්‍යාණ ධර්ම ග්‍රන්ථකාර මණ්ඩලය, ස්වදේශීය මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1979.

27. පාරමිතා ප්‍රකරණය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1979.

28. බුදුහාමුදුරුවෝ, පණ්ඩිත, ගනේගම සරණංකර මාහිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1982.

පැරණි මූලාශ්‍ර

1. විමුක්ති මාර්ගය, මහාඅරිට්ඨ උපතිස්සථෙර, සංස්කරණය, ගල්කැටියාගම රතනජෝති හිමි සහ කරල්ලියද්දේ රතනපාල හිමි, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1963.

2. විසුද්ධි මාර්ගය, බුද්ධඝෝෂ හිමි, සංස්කරණය, මාතර ශ්‍රී ඥානාවංශ මාහිමි, සීමාසහිත මාතර වෙළෙන්දෝ මාතර, 1959.

3. විසුද්ධි මාර්ගය, බුද්ධඝෝෂ හිමි, පරාක්‍රමබාහු රජු විසින් කළ භාව සන්නය 1, ලක්මිනි පහන් මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1895.

4. බුත්සරණ, සංස්කරණය, ලබුගම ලංකානන්ද මාහිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1968.

5. අමාවතුර, සංස්කරණය, සී.ඇම්. ඔස්ටින් ද සිල්වා, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.

6. බුද්ධගද්‍යය (බුද්ධගජ්ජය) අනුල මුද්‍රණාලය. ඩීන්ස් පාර, කොළඹ, 1967.

7. ප්‍රත්‍යශතකය, සීමාසහිත ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1960.

8. ලෝවැඩ සඟරාව, සම්පාදක, වැලිගම ඤාණරතන හිමි, බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, මහනුවර.

9. දීඝ නිකාය, 2 බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා අංක 8, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1976.

10. මජ්ඣිම නිකාය, 1 බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා අංක 10, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.

11. ඛුද්දක නිකාය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. අංක 24 ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1960.

12. අංගුත්තර නිකාය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. අංක 18 ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1960.

13. අංගුත්තර නිකාය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. අංක 22 ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1977.

පැරණි පුස්කොළ පොත්

1. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර (පත්ඉරු 29), පුස්කොළ පොත් නාමාවලියේ අංක 53 යටතේ බලන්න.

2. ආනාපානසති සූත්‍ර (පත්ඉරු 7), අංක 117

3. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා (පත්ඉරු 8), අංක 124

4. ගිහි විනය, (පත්ඉරු 123), අංක 16

5. අභිධර්ම මාතිකා (පත්ඉරු 7) අංක 56

6. විසුද්ධි මග්ග (මුල අග කොටස් නොමැතිවූණි) අංක 647

සඟරා සහ වෙනත්

1. විපස්සනා භාවනා (සඟරාව) කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා සමිතිය, ජනතා මුද්‍රණාලය, දෙහිවල, 1958.

2. භාවනා (සඟරාව) කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, 1976.

3. විමුක්ති (සඟරාව) මංගල කලාපය, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1978.

4. විමුක්ති, දෙවැනි කලාපය, කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය, 1979-1980.

5. විසුද්ධි සමරු කලාපය, තලගල විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, 1981.
6. විදසුන් වැඩීම, සිරි සදහම් අංක 5, මහාසි සයාඩෝ මාහිමි, අනුවාදක අග්ගමහා පණ්ඩිත බලන්ගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය මාහිමි, ජේතක මුද්‍රණාලය, ගාල්ල, 1981.
7. වෙසක් සිරිසර, වාර්ෂික ධර්ම සංග්‍රහය, 51 වැනි කළඹ, සද්ධර්මදාන සමිතිය, පානදුර, 1986.
8. විදුරුනැණ කළඹ, මහරගම සිරි වජිරඥාන දහම් පාසල් ප්‍රකාශනය.
9. දිනමිණ වෙසක් කලාපය, ලේක්හවුස්, කොළඹ, 1985.
10. දිනමිණ වෙසක් කලාපය, ලේක්හවුස්, කොළඹ, 1986.

වෙනත් ප්‍රකාශන

1. පාතඤ්ජල දර්ශනය, පණ්ඩිත කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි, දීපානි මුද්‍රණ ශිල්පීන්, නුගේගොඩ, 1960.
2. අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව, එස්.කේ. නොත්තානන්ද, ලේක් හවුස්, කොළඹ, 1973.
3. ලංකාවේ අධ්‍යාපනය, සියවස ප්‍රකාශනය, 1969.
4. පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසය, මහාචාර්ය, එච්. එල්ලාවල, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1968.
5. පැරණි සිංහල ප්‍රතිමා ශිල්පය, නන්දදේව විජේසේකර, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1970.
6. Psychological Testing, Anne Anastasi-Professor of Psychology Graduate School, Fordham University, ENGLAND.

කෝෂ ග්‍රන්ථ සහ නාමාවලීන්

1. පාලි සිංහල අකාරාදිය, පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත මාහිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සමාගම, කොළඹ, 1960.

2. සිංහල ඉංග්‍රීසි සංක්ෂිප්ත ශබ්දකෝෂය, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සමාගම, කොළඹ, 1958.

3. වාග් විද්‍යාව, මාතලේ ශාසනතිලක හිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1960.

4. ලංකාවේ පුස්කොළ පොත් නාමාවලිය. (ප්‍රථම භාගය) කේ.ඩී. සෝමදාස, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.

5. ලංකාවේ පුස්කොළ පොත් නාමාවලිය, (ද්විතීය භාගය), කේ.ඩී. සෝමදාස, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.

සූචිය

පිංවත් පාඨකය,

භාවනා අත්පොත ග්‍රන්ථයෙහි මෙම ඉලෙක්ට්‍රොනික සංස්කරණය ඔබ වෙත ගෙන එන්නේ කිසිදු හෝ වාණිජ අරමුණකින් හෝ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශකයන්ට මුල්‍යමය අලාභයක් කිරීමේ ද්වේශසහගත සිතකින්වත් නොව හුදෙක්ම කලකදී පොත්හලකින්වත් සොයාගනීමට තරම් දුර්ලභවන මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගතය පාඨක ඔබ කියවා අවබෝධකරගෙන මෙම ඝෝරතර කටුක සංසාරයෙන් මිදෙම්වා යන උතුම් අරමුණ පෙරදැරිවය.

ඉතා දැඩිවෙහෙසක් සහ කාලයක් මිඩංගුකොට මෙම පොත ස්කෑන් කිරීමටත් ඉන් අනතුරුව සංස්කරණය කිරීමටත් මා කල උත්සාහය පළදරන්නේ ඔබ මේ පොත හැකිතරම් බෙදා හැරීමෙනි.

ඒ පින් බලය මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කළ මඩවල උපාලි හිමියන්ටත් ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශකයන්ටත් මා මෙන්ම මෙය කියවන පාඨක ඔබටත් බෙදා හරින ඔබටත් නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සක්වල වසන්නාවූ දෙවිබඹුන් ඇතුලු සියලු සත්ත්වයෝටම නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සාධු..!!! සාධු..!!! සාධු..!!!

පූජ්‍ය මඩවල උපාලි ස්වාමින් වහන්සේ කුඩා අවදියේ සිටම භාවනානුයෝගී ජීවිතයක් ගත කරමින් ඒ පිළිබඳ මනා අත්දැකීම් ලබා ඇති භික්ෂූන් වහන්සේ නමකි. ත්‍රිපිටකය හා තදනුගත අටුවා ග්‍රන්ථ හොඳින් කියවා ථෙරවාදීය භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ නිරවුල් අවබෝධයකින් මෙන්ම නූතන විද්‍යාත්මක චින්තනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පිළිබඳව මනා පරිචයකින් ද යුක්ත හිමි නමකි. එබැවින් උන්වහන්සේ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ මෙබඳු ග්‍රන්ථයක් රචනා කිරීමට අවශ්‍ය සියලු සුදුසුකම් වලින් යුක්තය.

මෙම භාවනා අත්පොත පරිච්ඡේද පහකින් හා උපග්‍රන්ථයකින්ද සමන්විතය. එහි පළමු පරිච්ඡේදයෙන් භාවනානුයෝගියෙකුට අවශ්‍ය බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ විවරණයක් ඉදිරිපත් වේ. භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට උත්සුක වන්නෙකුට තම සන්තානය තුළ මනා ආකල්පයක් ජනිත කර ගැනීමට ඉවහල් වන පරිදි භාවනාවේ වැදගත්කම එහි ආනිසංස හා මනෝවිද්‍යාත්මක අගය වැනි කරුණුවලින් දෙවැනි ක්‍රම හා චරිතානුකූලව ඒවා තෝරාගැනීම පිළිබඳ ග්‍රන්ථාගත තොරතුරු මෙන්ම ඒවා වර්තමානයේදී පුහුණු කළ හැකි ආකාරයන් සම්බන්ධ පරිපූර්ණ විග්‍රහයක් තෙවැනි පරිච්ඡේදයට ඇතුළත් වේ. සිව්වැනි පරිච්ඡේදය යොමු වන්නේ භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන හා ආසන ක්‍රම ආදියත් ඒ සම්බන්ධ වැරදි චර්යාවන් විස්තර කිරීමටත්ය. විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් සැබැවින්ම පුහුණු කරන ආකාරයන් පිළිබඳව එහි ඇතුළත් විස්තර අතිශයින්ම ප්‍රායෝගිකය. එම භාවනා ක්‍රම පුහුණුවේ ඉදිරි පියවර සම්බන්ධයෙන් තවදුරටත් ඉවහල්වන අගනා කරුණු රාශියකින් පස්වැනි පරිච්ඡේදය සමන්විතය. නීවරණ ධර්ම වැනි භාවනානුයෝගියකු විසින් අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම දත යුතු ධර්ම කරුණු පිළිබඳ විග්‍රහයකින් මෙම උපග්‍රන්ථය යුක්ත වෙයි.

මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ
අංශාධිපති,
පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය
කැලණි විශ්ව විද්‍යාලය.

ISBN -955-569-345-5

BOOK CODE - 304470
225/-



රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ
513, මරදාන පාර, කොළඹ 10.
ටෙලි - 695868